

Stundenplan 4/2018

Tag	Zeit	Dauer	Kurs
Dienstag	08.45–09.45	60 Min.	Functional Training
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® & Stretch
	18.00–18.40	40 Min.	M.A.X.® & Stretch
Mittwoch	08.30–09.40	70 Min.	Step & Tone
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® Klassik
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training
Donnerstag	08.45–09.45	60 Min.	Outdoor WOD (Pause)* Personal Training möglich
	10.00–11.00	60 Min.	Personal Training möglich
	18.15–19.00	45 Min.	Life Kinetik® Fortsetzung
	19.15–20.15	60 Min.	Rückbildung
Freitag	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik
	10.00–11.00	60 Min.	Functional Training**
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong
	18.30–19.30	60 Min.	Rückenfit**
		60 Min.	Personal Training möglich
	19.45–21.15	90 Min.	Fit für dein Pferd
Samstag	17.30–18.30	60 Min.	Surprise***

* Das Outdoor WOD im Griespark macht Winterpause bis Ende April 2019.

** Diese Lektion findet erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

*** Die Samstag-Lektionen werden Online unter www.janine-dick.ch ausgeschrieben.