Antara® Strong

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte, verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden. Antara® ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!

Im **Antara® Strong** werden im Vergleich zum Antara® Klassik vermehrt **Elemente aus** dem **Functional Training** eingebaut, das **Tempo wird gesteigert** und es werden **kleinere Sprünge** ausgeführt.

Tag/Zeit:	Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr
Daten:	11.05. – 13.07.2023
Ausfälle:	18.05.2023 = Auffahrt
Kosten:	Fr. 243.00 = 9 Lektionen
Infos unter:	Natel 078 660 12 45 / Email: fit@janine-dick.ch
Anmeldung:	www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder fit@janine-dick.ch, Natel 078 660 12 45

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil, www.janine-dick.ch