

**Stundenplan 2018 / Gültigkeit ab 1. August – 31. Dezember 2018** (Stand 8.7.18)

Wochentag	Zeit	Dauer	Kurs / Training	freie Plätze	
<b>Dienstag</b>	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.®		
	18.50 – 19.50	60 Min.	Step Choreo mit Fabienne		
<b>Mittwoch</b>	08.30 – 09.40	70 Min.	Step & Tone		
	10.00 – 11.00	60 Min.	Antara® Klassik		
	18.00 – 19.00	60 Min.	<b>*NEU</b> Functional Training		
	19.15 – 20.45	90 Min.	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga mit Kurt		
<b>Donnerstag</b>	08.15 – 09.00	45 Min.	Outdoor WOD (Workout Of the Day)		
	(23.8. – 8.11.18)	18.15 – 19.00	45 Min.	Life Kinetik® Fortsetzung	
		19.15 – 20.15	60 Min.	Rückbildung – Antara® meets BeBo®	
<b>Freitag</b>	08.45 – 09.45	60 Min.	Antara® Klassik		
	10.00 – 11.00	60 Min.	<b>*NEU</b> Functional Training		
	17.15 – 18.15	60 Min.	Antara® Strong		
	(24.8. – 26.10.18)	18.30 – 19.30	60 Min.	<b>*NEU</b> Rückenturnen – Antara® meets BeBo®	
<b>Samstag</b>	(1.9. – 8.12.18)	10.45 – 11.30	45 Min.	Life Kinetik® Beginner	
	1-2x im Monat	17.30 – 18.30	60 Min.	<b>*NEU</b> Surprise (Angebot wird Online ausgeschrieben)	

Ist dein Wunschkurs ausgebucht? Dann nimm bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können oder ich dich auf die Warteliste setzen kann.

\* Diese Kurse sind NEU und finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

\*\* Die Rückbildungskurse sind sehr gut besucht. Es gibt jedoch laufend freie Plätze. Falls du Interesse hast, empfehle ich dir, dich so früh wie möglich anzumelden. Der nächste freie Platz ist ab 30.8.2018 verfügbar.

+++ Treffpunkt Griespark Volketswil auf der 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben  
Anmeldung bitte per Mail oder SMS jeweils bis Mittwochabend 20.00 Uhr.

Diese Lektion wird von Fabienne Häslar geleitet. Bei Fragen und für eine Anmeldung bitte direkt bei Fabienne melden unter Natel 079 239 20 38 oder fabienne.haesler@gmail.com.

Diese Lektion wird von Kurt Baumann geleitet. Bei Fragen und für eine Anmeldung bitte direkt bei Kurt melden unter Natel 076 680 65 37 oder kudasaba@gmail.com.