

## Stundenplan

Tag	Zeit	Dauer	Kurs
Dienstag	18.00–18.40	40 Min.	M.A.X. <sup>®</sup> & More
	19.10–20.10	60 Min.	Antara <sup>®</sup> Rückbildung
Mittwoch	08.30–09.30	60 Min.	Step&Tone
	09.45–10.45	60 Min.	Antara <sup>®</sup> & Stretch
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training
	19.15–20.15	60 Min.	Functional Training
Donnerstag	08.30–09.30	60 Min.	PT-Slot
	10.00–11.00	60 Min.	PT-Slot
	16.00–17.00	60 Min.	PT-Slot
	17.15–18.15	60 Min.	Antara <sup>®</sup> Strong
Freitag	07.15–08.15	60 Min.	PT-Slot
	08.45–09.45	60 Min.	Antara <sup>®</sup> Klassik
	10.00–11.00	60 Min.	PT-Slot
Samstag	08.30–09.30	60 Min.	PT-Slot *
	09.45–10.45	60 Min.	PT-Slot *
	11.00–12.00	60 Min.	PT-Slot *

### Group Fitness-Lektionen

\* ein Samstag pro Monat

Gültigkeit ab Mai 2023

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil  
078 660 12 45, fit@janine-dick.ch, www.janine-dick.ch