

## Stundenplan 2018 / Gültigkeit ab 9. Januar – 20. April 2018 (Stand 9.1.18)

Wochentag	Zeit	Dauer	Kurs / Training	Plätze	* freie Plätze
Dienstag	08.45 - 09.45	60 Min.	Functional Training	11	0
	10.00 - 11.00	60 Min.	Antara®&Stretch	15	0
	18.00 - 18.30	30 Min.	M.A.X.®	20	1
Mittwoch	08.30 - 09.40	70 Min.	Step & Tone	10	0
Neuer Kurs ab 10.1.2018	10.00 - 11.00	60 Min.	Rückentraining – Antara® meets BeBo®	10	2
<b>***Donnerstag</b>	<b>08.15 - 09.00</b>	<b>45 Min.</b>	<b>Outdoor WOD (Workout Of the Day)</b>	<b>15</b>	<b>+++</b>
Kurs 1/18: 1.2. – 19.4.18	20.20 - 21.05	45 Min.	Life Kinetik® für Erwachsene + Teenager	10	0
Kurs 1/18: 17.5. – 5.7.18	20.20 – 21.05	60 Min.	Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo®-Konzept)	10	9
Freitag	08.45 - 09.45	60 Min.	Antara® Klassik	12	0
	10.00 - 11.00	60 Min.	Rückbildung – Antara® meets BeBo®	12	**0
	17.15 - 18.15	60 Min.	Antara® Strong	13	0
	Neuer Kurs ab 12.1.2018	18.30 - 19.30	60 Min.	Geburtsvorbereitung – Antara® meets BeBo®	10

\* 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.

\*\* 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 23.03.2018 verfügbar.

**\*\*\* Treffpunkt Griespark Volketswil auf der 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben**

**+++ Anmeldung bitte per Mail oder SMS jeweils bis Mittwochabend 20.00 Uhr.**