

Antara® & Stretch

Janine Dick
fit mit Dick

stark – stabil – beweglich – Power von innen

Antara® & Stretch verbindet Antara und Stretching in Einem.

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

Im ausgeprägten Stretchingteil erarbeiten wir eine attraktive Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.



Antara® & Stretch ist ein intensives und wunderbares Achtsamkeitstraining, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Gleichzeitig wird den Fehlbelastungen und Fehlhaltungen des Alltags entgegengewirkt.

Tag/Zeit:	Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr	
Abos:	Gültigkeit	Abo-Kosten
10er-Abo*:	10 Wochen (exkl. Ferien/Feiertage)	270.00
20er-Abo*:	20 Wochen (exkl. Ferien/Feiertage) = plus 1 Lektion geschenkt	540.00
10er-Abo flexibel**:	6 Monate (inkl. Ferien/Feiertage)	320.00
Kursleitung & Infos:	Janine Dick, Natel 078 660 12 45	
Anmeldung:	www.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick oder E-Mail: fit@janine-dick.ch	

* Automatische Verlängerung. Kündigung bis einen Monat vor Laufzeitende möglich.

** Keine automatische Verlängerung.