



AMBITION DANCE FORMATION

ALL-DAY-FITNESS BY ADF SAMSTAG, 11. MAI 2019

1 Tag – 9 Lektionen – 12 Workouts

Stelle dein eigenes Fitness-Tagesprogramm zusammen:
Wähle bis zu 9 Lektionen aus 12 verschiedenen Workouts!
Melde dich jetzt für deine Kurse an und sichere dir deinen Platz:

www.ambitiondanceformation.ch

Lektion / Zeit	Workouts
Lektion 1 9.00 – 9.45 Uhr	Pilates
Lektion 2 9.45 – 10.30 Uhr	The Mix by Piloxing
Lektion 3 10.30 – 11.15 Uhr	Schlingentraining, Piloxing barre
Lektion 4 11.15 – 12.15 Uhr	Strong by Zumba
Lektion 5 12.45 – 13.30 Uhr	Piloxing SSP, Schlingentraining
Lektion 6 13.30 – 14.15 Uhr	Pound, M.A.X.
Lektion 7 14.15 – 15.00 Uhr	Rock the billy, smartAbs
Lektion 8 15.00 – 15.45 Uhr	Zumba
Lektion 9 15.45 – 16.15 Uhr	Stretching

Kosten

ADF-Mitglieder mit Maxi-Abo **gratis**

ADF-Mitglieder mit Single-Abo **1 Lekt. gratis; 5 Fr./weitere Lekt.**

ADF-Mitglieder mit 10er/20er-Abo* & Schnupperis **10 Fr./Lekt.; 40 Fr./ganzer Tag**
*alternativ: Lektionen stempeln



📍 Ambition Dance Formation GmbH
Talstrasse 18c, 8852 Altendorf
☎ + 41 79 846 61 65
✉ info@ambitiondanceformation.ch

🌐 www.ambitiondanceformation.ch
f fb.com/ambitiondanceformation
📷 instagram.com/adf_ambition