

Stundenplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Büro Öffnungszeit 9:30 - 13:30				
		11:15 - 12:15 Dance-Workout OHNE VERTRAGSBINDUNG		
15:30 - 16:30 Dance + Move 3 - 5 Jahre	15:30 - 16:30 Dance + Move 3 - 5 Jahre	15:30 - 16:30 Dance + Move 3 - 5 Jahre		15:30 - 16:30 Dance + Move 6 - 8 Jahre
17:00 - 18:00 Dance + Move 6 - 8 Jahre	17:00 - 18:00 Dance + Move 9 - 11 Jahre	17:00 - 18:00 Dance + Move 6 - 8 Jahre	17:00 - 18:00 Dance + Move 9 - 11 Jahre	17:00 - 18:00 Dance + Move 9 - 11 Jahre
18:30 - 19:30 Dance + Move 12 - 14 Jahre	18:30 - 19:30 Dance + Move 12 - 14 Jahre	18:30 - 19:30 Dance-Workout Jugendliche + Erwachsene ab 15 Jahre (19:30-20:00 Uhr Free-Style)	18:30 - 19:30 Dance + Move 12 - 14 Jahre	18:30 - 19:30 Dance-Workout Jugendliche + Erwachsene ab 15 Jahre (19:30-20:00 Uhr Free-Style)
20:00 - 21:00 Body-Workout Jugendliche + Erwachsene ab 15 Jahre (21:00-21:30 Uhr Free-Style)	20:00 - 21:00 Dance-Workout Jugendliche + Erwachsene ab 15 Jahre (21:00-21:30 Uhr Free-Style)		20:00 - 21:00 Body-Workout Jugendliche + Erwachsene ab 15 Jahre (21:00-21:30 Uhr Free-Style)	

Klassenbeschreibung für Sonderstundenplan:

Dance + Move: Tanzmix (klassisch, poppig und folkloristisch) und Körpertraining mit Spaß

Dance-Workout: Mischung aus Anspannung, Entspannung, Muskeltraining, Stretching und Tanzmix aus Ballett, Modern, Jazz Dance, Folklore und Flamencorient

Body-Workout: innovatives Trainingskonzept ohne Tanz, Integration von Krafttraining und Stretching

Free Style: Trainiere im Tanz- oder Fitnessbereich frei, was Du liebst und brauchst!