



KURSPLAN

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG	DIENSTAG
08:30	Studio I 8.30 - 9.30	Montag Studio II	Studio I 8.30 - 9.30	DIENSTAG Studio II	Studio I	MITTWOCH Studio II	Studio I 8.30 - 9.30	DONNERSTAG Studio II	Studio I	FREITAG Studio I	FREITAG Studio II	Samstag
10:00	Pilates Anfänger & Mittelstufe Astrid	11.00-12.00 TRX Pilates & Kettlebells Carsten	Yoga Anfänger & Mittelstufe Andrew				Pilates Mittelstufe Astrid				9.30 - 10.30 TRX Pilates & Kettlebells Carsten	
14:00												NEUER KURS NEUE Trainerin
15:00												9.30 - 10.30 Trapez Yoga Kids ab 10 Jahre Janine
16:00	15.45 - 16.30 Pré Ballett 4 Jahre Cindy		15.40 - 16.25 KINDERTANZ 4 Jahre Astrid									10.30 - 11.30 Trapez Yoga Erwachsene Janine
17:00	16.30 - 17.30 Show Dance ab 11 Jahre Cindy		16.35 - 17.35 STREETDANCE 9 -12 Jahre Micha	16.30 - 17.15 KINDERTANZ 5 Jahre Astrid		16.30 - 17.15 MINI MOVES 3,5 Jahre Astrid						11.30 - 12.30 Pilates Anfänger & Mittelstufe Lilith /Olga/ Astrid
18:00	17.30 - 18.30 Modern Jazz Dance ab 11 Jahre Olga	17.30 - 18.30 BALLETT II mit Vorkenntnissen ab 9 Jahre Cindy	17.35 - 18.35 STREETDANCE 12-15 Jahre Micha	NEUER KURS NEUE Trainerin 17.15 - 18.15 Trapez Yoga Kids ab 10 Jahre Janine	16.00 - 17.00 Ballett I ab 5 J. Jahre Cindy		16.30 - 17.30 Zirkus & Tanz ab 7 Jahre Sabrina	neuer Kurs in Planung 17.00-18.00 Akrobatik ab 6 Jahre		17.30-19.00 Bellydance Fusion Technik 1 Anfänger	18.00 - 19.00 Fitness Fusion Gudie Mido	
19:00	FREIE PLÄTZE!			18.15 - 19.15 Trapez Yoga Erwachsene Janine	17.00 - 18.30 BALLETT III ab 12 Jahre Cindy		17.30-18.30 Zirkus & Tanz ab 10 Jahre Sabrina			17.30-19.00 Bellydance Fusion Technik 2 Mittelstufe		
19:00	18.30 - 19.30Uhr Pilates mit Olga	nur mit	19.00 - 20.00 Power Fitness Erw. Micha	In Planung	18.45 - 20.00 Salsa Improver Level mit Ido Flaishon	18.30- 19.30 Pilates Astrid Einsteiger/Mittelstufe	18.30 - 19.30 Pilates Fortgeschrittene Astrid	18.30- 19.30 Pilates Anfänger&Mittelstufe Lilith				
20:00	20.00 - 21.15 belegt	Anmeldung	20.15 - 21.15 Balance Fitness Erw. Micha		20.00 - 21.30 Rumba Guanguanco Fortgeschrittene mit Ido Flaishon	19.30 - 20.30 Pilates Präventionskurs mit Franziska Koch		19.30 - 20.30 Pilates Barre Starter/1-2 Lilith				
21:00												

Infos & Anmeldung : kontakt@1stfloorstudio.de oder tel 030. 23 27 28 11 Astrid Pohland (Kursänderungen, geänderte Anfangszeiten möglich)

<http://www.1stfloorstudio.de>

Erwachsene Kinder