KURSPLAN

ZEIT	MONTAG Studio I	Montag Studio II	DIENSTAG Studio I	DIENSTAG Studio II	MITTWOCH Studio I	MITTWOCH Studio II	DONNERSTAG Studio I	DONNERSTAG Studio II	FREITAG Studio I	FREITAG Studio II	Samstag
08:30											
	8.30 - 9.30 **Pilates** Anfänger & Mittelstufe Astrid		8.30 - 9.30 **Yoga** Anfänger & Mittelstufe Andrew				8.30 - 9.30 **Pilates** Mittelstufe Astrid				**NEUE KURSE mit Ramona**
10:00		11.00-12.00 **TRX Pilates & Kettlebells** Carsten									10.00 - 11.00 **KINDERTANZ** ab 5 Jahre
14:00											**In Planung**
15:00											11.00 - 12.00 **KINDERTANZ** ab 6 Jahre
	15.45 - 16.30 **Pré Ballett** 9 Jahre Cindy		15.40 - 16.25 **KINDERTANZ** 4 Jahre Theresa		16.00 - 17.00 **Ballett I** ab 5 J. Jahre Cindy		**NEUER KURS** 15.40 - 16.25 **Eltern & Kind Tanz** 2 - 4 Jahre Ramona				**Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen!**
16:00								**In Planung**			
	16.30 - 17.30 **Show Dance** 9 Jahre Cindy		16.35 - 17.35 **STREETDANCE** 9 -12 Jahre Micha	16.30 - 17.15 **KINDERTANZ** 5 Jahre Theresa	17.00 - 18.30 **BALLETT III** ab 12 Jahre Cindy	16.30 - 17.15 **MINI MOVES** 3,5 Jahre Astrid	16.30 - 17.30 **KINDERTANZ** ab 8 Jahre Ramona	16.25 -17.25 **Eltern & Kind Yoga** ab 5 Jahre Sabrina			11.30 - 12.30 **Pilates** Anfänger & Mittelstufe Lilith /Olga/ Astrid
17:00								**In Planung**	**Kurse mit Silvia**		
	17.30 - 18.30 **Modern Jazz Dance** 10 - 13 Jahre Olga	17.30 - 18.30 **BALLETT II** mit Vorkenntnissen ab 9 Jahre Cindy	17.35 - 18.35 **STREETDANCE** 12-15 Jahre Micha				17.30-18.30 **Zirkus & Tanz** ab 8 Jahre Sabrina		17.30-19.00 **Bellydance Fusion Technik 1** Anfänger	18.00 - 19.00 **NEUER KURS** **NEUE Trainierin**	
18:00	**FREIE PLÄTZE!**									**Fitness Fusion** Gudie Mido	
							NEUE STARTZEIT				
					19.30-20.30 **Pilates** Astrid Starter/1-2	18.30- 19.30 **Pilates** Astrid Einsteiger/ Mittelstufe	18.30- 19.30 **Pilates** Anfänger & Mittelstufe Lilith		19.00-20.00 **Bellydance Fusion Stage Performance**		
19:00	18.30 - 19.30Uhr **Pilates** mit Olga	**nur mit**	19.00 - 20.00 **Power Fitness** Erw. Micha		19.30 - 20.30 **Pilates Präventionskurs** **8 Termine ab Mi 10.01.** mit Franziska Koch		19.30 - 20.30 **Pilates Barre** Starter/1-2 Lilith				
		19.40-20.40 **TRX Pilates** Olga							17.30-19.00 **Bellydance Fusion Technik 2** Mittelstufe		
20:00	20.00 - 21.15 belegt	**Anmeldung**	20.15 - 21.15 **Balance Fitness** Erw. Micha				**NEUE STARTZEIT**				
					20.00 - 21.30 **Rumba Guanguanco** Fortgeschrittene mit Ido Flaishon						
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