

KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55
 www.firstposition.net
 www.bodylounge.net



GÜLTIG AB
 JANUAR 2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	Tr.Raum 2/Area
9:45-10:30h REHASPORT				9:00-9:45h REHASPORT	9:30-10:30h RÜCK- BILDUNG	9:00-9:45h BODY- WORKOUT vormittags Ganzkörpertraining <small>Platzreservierung</small> 🔥	10:00-11:00h GERÄTE- ZIRKEL PRÄVENTIONSKURS		
10:30-11:15h REHASPORT				9:45-10:30h REHASPORT	10:45-11:45h MAMA FIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS				
						14:15-15:00h PRE-BALLETT <small>ab 3,5 Jahren</small>	15:15-16:15h BALLETT 2 <small>ab 6 Jahren</small>	14:15-15:00h PRE-BALLETT <small>ab 3,5 Jahren</small>	
						15:00-16:00h BALLETT 1 <small>ab 6 Jahren</small>	15:30-16:15h REHASPORT IN PLANUNG!!!	15:00-16:00h BALLETT 1 <small>ab 6 Jahren</small>	
				16:00-17:00h KIDS DANCE 1 HipHop Kids 7-9 J.	16:00-17:00h KIDS DANCE 2 HipHop Kids 7-9 J.	16:15-17:00h REHASPORT	16:15-17:00h KINDER-TANZ <small>3,5-5 Jahre</small>	16:00-17:00h BALLETT 2 <small>ab 8 Jahren</small>	
16:30-18:00h MODERN DANCE Show/Akrobatik <small>ab 7 J.</small>		17:00-17:45h FUNCTIONAL FITNESS WORKOUT <small>Platzreservierung</small> 🔥	17:00-18:00h BREAKDANCE <small>ab 7 Jahre</small>	17:00-18:00h TEENY DANCE 1 HipHop Teens ab 10 Jahre	17:00-18:00h TEENY DANCE 2 HipHop Teens ab 10 Jahre	17:00-17:45h REHASPORT	17:00-17:45h KINDER-TANZ <small>6-7 Jahre</small>	17:00-18:00h BALLETT 3 <small>ab 11 Jahren</small>	
17:30-18:30h DANCE LIKE YOUR STARS <small>HipHop Teens ab 10 J.</small>	18:00h-18:45h LANGHANTEL WORKOUT <small>Platzreservierung</small> 🔥	17:45-18:30h JUMPING & BODYWORKOUT <small>Platzreservierung</small> 🔥	18:00-19:00h BREAKDANCE <small>ab 13 Jahre</small>	18:00-19:00h HIPHOP/ STREETDANCE <small>ab 14 Jahre</small>	18:00-18:45h REHASPORT	17:45-18:45h Ballett Spitzentanz <small>Nur für Ballettmitglieder</small>	18:15h-19:00h TRX- & BODYWORK OUT <small>Platzreservierung</small> 🔥	18:15h-19:00h BODYSHAPE Ganzkörpertraining <small>Platzreservierung</small> 🔥	17:45-18:45h BALLETT 4 <small>ab 14 Jahren</small>
19:00-19:45h RÜCKEN- FIT <small>Platzreservierung</small>		19:00-20:00h RÜCKENFIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS		19:15-20:00h FULL BODY- WORKOUT Ganzkörpertraining <small>Platzreservierung</small> 🔥	18:45-19:30h REHASPORT	19:00-19:45h ZUMBA <small>Platzreservierung</small> 🔥	19:00-20:00h GERÄTE- ZIRKEL PRÄVENTIONSKURS		18:45-19:45h BALLETT 5 <small>ab 16 Jahren</small>
19:45-20:30h JUMPING & BBP 🔥 <small>Platzreservierung</small>		20:00-21:00h RÜCKENFIT & PILATES PRÄVENTIONSKURS		20:00-20:45h YOGA <small>Platzreservierung</small>	19:30-20:30h BALLETT ERWACHSENE <small>ab 18 Jahren</small>	19:45-20:30 STEP AEROBIC <small>Platzreservierung</small> 🔥			19:45-20:45h MODERN DANCE Open Class ab 13J.