

KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55


www.firstposition.net

www.bodylounge.net



Gültig ab
Juni 2020



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
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	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1
9:45-10:30h Rehasport		9:30-10:30h Mama Workout 10x PRÄVENTIONS-KURS		9:00-9:45h Rehasport						
10:30-11:15h Rehasport				9:45-10:30h Rehasport						
						14:15-15:00h PRE-BALLETT ab 3,5 Jahren		14:15-15:00h PRE-BALLETT ab 3,5 Jahren		
				16:15-17:15h Kids Dance Hiphop Kids 7-9 Jahre		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren		15:00-16:00h BALLETT 1 ab 6 Jahren	15:30-16:30h BALLETT 3 ab 11 Jahren	
16:30-18:00h Modern Dance Show/Akrobatik ab 7 J. mit Casting	17:00-18:00h Dance like your Stars Hiphop Kids 7-9 Jahre	17:15-18:00h Rehasport Diabetes	17:00-18:00h Breakdance ab 7 Jahre	17:15-18:15h Teeny Dance Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-18:45h Rehasport	16:15-17:00h Rehasport	17:00-17:45h KINDER-TANZ 4-6 Jahre	16:00-17:00h BALLETT 2 ab 8 Jahren	16:30-17:30h BALLETT 4 ab 14 Jahren	
18:00-18:45h Rehasport ONLINE	18:00-19:00h Dance like your Stars Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-19:00h Breakdance ab 13 Jahre		18:15-19:15h Hiphop/Streetdance ab 14 Jahre	18:45-19:30h Rehasport	17:00-17:45h Rehasport	18:00-18:45h BOX FIT INTERVALL Platzreservierung	17:00-18:00h Mama Workout mit Babybauch 10x PRÄVENTIONS-KURS	17:30-18:30h BALLETT 5 ab 16 Jahren	
18:45-19:45h  ZUMBA Platzreservierung	19:00-19:45h TRX & BODYWORK OUT Platzreservierung	19:00-19:45h JUMPING & BBP Platzreservierung	19:00-19:45h OUTDOOR HIIT (Fatburner) Platzreservierung	19:15-20:00h BBP Ganzkörpertraining Platzreservierung	19:30-20:15h Rehasport	18:30-19:15h JUMPING & BBP Platzreservierung	18:45-19:45h Cross Training Circle Training Platzreservierung	18:00-18:45h JUMPING & BBP Platzreservierung	18:30-19:30h Modern Dance Open Class ab 13 Jahren	
19:45-20:30h JUMPING & BBP Platzreservierung		19:45-20:45h RÜCKENFIT & PILATES PRÄVENTIONS-KURS	19:45-20:45h FITNESS-AMPEL PRÄVENTIONS-KURS	20:00-20:45h YOGA & Stretch Platzreservierung	 18:00-19:30h Betreute Trainingszeit	19:30-20:30h PILOGA Pilates & Yoga Workout Platzreservierung	18:45-19:45h CROSSHAUS CIRCLE PRÄVENTIONS-KURS	19:00-20:00h SPRING DICH FIT! PRÄVENTIONS-KURS	19:30-20:30h Erwachsenen Ballett ab 18 Jahren	