



KURSPLAN

| ZEIT | MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | Samstag |
|-------|--|--|---|-------------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 08:30 | Studio I 8.30 - 9.30 | Montag Studio II | Studio I | DIENSTAG Studio II | Studio I | MITTWOCH Studio II | Studio I 8.30 - 9.30 | DONNERSTAG Studio II | Studio I | FREITAG Studio II | |
| 10:00 | Pilates Anfänger & Mittelstufe Astrid | 11.00-12.00 TRX Pilates & Kettlebells Carsten | | | | | Pilates Mittelstufe/ Fortschritt Astrid | | 09.30-10.30 TRX Pilates & Kettlebells Carsten | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15.45 - 16.30 Pré Ballett 9 Jahre Cindy/ Charlotte | | 15.40 - 16.25 KINDERTANZ 4/5 Jahre Astrid | | 16.00 - 17.00 Ballett I ab 5 J. Jahre Cindy/ Natasha | | | | | | 10.30 - 11.30 Trapez Yoga Janine |
| 17:00 | 16.30 - 17.30 Show Dance ab 9 Jahre Cindy/ Charlotte | | 16.30 - 17.15 KINDERTANZ 6/7 Jahre Astrid | | 17.00 - 18.30 BALLET III ab 12 Jahre Cindy/ Natasha | 16.30 - 17.15 MINI MOVES 3,5 Jahre Astrid | 16.30 - 17.30 Akrobatik ab 8 Jahre Angelina | | | | 11.30 - 12.30 Pilates Anfänger & Mittelstufe Lilith /Olga/ Astrid |
| 18:00 | 17.30 - 18.30 Modern Dance ab 10 Jahre Olga | 17.30 - 18.30 BALLET X mit Vorkenntnissen ab 9 Jahre Cindy/ Charlotte | | | | | 17.30-18.30 Akrobatik ab 8 Jahre Angelina | | Kurse mit Silvia 17.30-19.00 Bellydance Fusion Technik 1 Anfänger | 18.00 - 19.00 Fitness Fusion Gudie Mido | |
| | FREIE PLÄTZE! | | 17.15 - 18.45Uhr Musical Highschool ab 10 Jahre Micha | | | | | | | | |
| 19:00 | 18.30 - 19.30Uhr Pilates mit Olga | nur mit 19.40-20.40 TRX Pilates Olga | 19.00 - 20.00 Power Fitness Erw. Micha | | 18.30 - 21.30 Rumba Guanguanco mit Ido Flaishon | 18.30- 19.30 Pilates Astrid Einsteiger/ Mittelstufe | 18.30- 19.30 Pilates Anfänger & Mittelstufe Lilith | 18.30- 19.30 Pilates Fortgeschrittene Astrid | 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 | | | | 19.30 - 20.30 Pilates Präventionskurs 8 Termine ab Do 10.01.19 mit Franziska Koch | 19.30 - 20.30 Pilates mit Barre Elementen 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