




## Montag

9.30 - 10.15 **A**  
Fit Gym

10.15 - 1100 **A**  
Pilates-Gesunder Rücken

15.00 - 16.00   
Kindertanz 5-8 Jahre

16.00 - 17.00   
Kinderjazz 9-11 Jahre

17.00 - 18.00   
Kinderjazz 12-13 Jahre

18.30 - 19.30 **A**  
Wirbelsäulengymnastik

19.30 - 20.30 **F**  
Step & Style

## Dienstag

9.30 - 10.15 **E**  
Dance-Aerobic

10.15 - 11.00 **E**  
Rücken-Fitness

18.30 - 19.30 **E**  
Zumba


19.30 - 20.30 **E**  
Pump it up

## Mittwoch

9.30 - 10.15 **A**  
Fit Gym

10.15 - 11.00 **A**  
Wirbelsäulengymnastik

16.30 - 17.30   
Jazz-Dance  
14-15 Jahre

17.30 - 18.30   
Jazz-Dance  
ab 16 Jahre

19.30 - 20.30 **M**  
Step/  
Bauch Beine Po

## Donnerstag

9.30 - 10.30 **A**  
Radeln

10.30 - 11.30 **M**  
Pilates - G./Matte


17.30 - 18.30 **A**  
Pilates-Gesunder Rücken


18.30 - 19.30 **A**  
Yoga


19.30 - 20.30 **F**  
Pilates/Allegro Reformer  
geschlossen Kurs


## Freitag

**A** = Für Alle  
**E** = Einsteiger  
**M** = Mittelstufe  
**F** = Fortgeschrittene  
 = Dance

14.00 - 15.00   
Kinderballett 4-6 Jahre

15.00 - 16.00   
Kinderballett 7-8 Jahre

16.00 - 17.00   
Klass.Ballett 9-12 Jahre

17.00 - 18.00   
Klass.Ballett 13-16 Jahre

19.30 - 20.30 **F**  
Step & Style