

## Move Stundenplan - Group Fitness



Montag	08.30-09.30	Yoga Flow		Alle	Flavia
	09.45-10.45	Yoga Flow		Alle	Flavia
	13.30-14.30	Antara	Rücken/Rumpf	leicht	Carole
Dienstag	08.50-10.05	Fit Mix/Pilates	ab 40 Jahre	Alle	Elsbeth
	13.30-14.30	Antara	Rücken/Rumpf	mittel	Carole
	15.45-16.35	Rheumaturnen		Alle	Elisabeth
	16.40-17.40	Rückengymnastik		Alle	Elsbeth
	20.00-21.00	Body Toning	Kraft-Ausdauer	Alle	Michelle
Mittwoch	08.45-09.45	Fit Gym	ab 40 Jahre	Alle	Elsbeth
	18.45-20.00	Cardio Mix & Tone		mittel-intensiv	Carole
Donnerstag	08.30-09.30	Antara	Rücken/Rumpf	leicht-mittel	Carole
	18.55-19.55	Body Toning	Kraft-Ausdauer	Alle	Michelle
Freitag	08.30-09.30	Antara	Rücken/Rumpf	mittel-intensiv	Carole

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung:

Carole	079 416 34 27	Filipe	079 732 63 72
Elsbeth	055 612 33 59	Elisabeth	055 280 34 05
Michelle	079 920 95 56	Flavia	<a href="mailto:baeblerflavia@gmail.com">baeblerflavia@gmail.com</a>

## Move Stundenplan - Dance



Montag	15.15-16.05	Jazz 1	Spielgruppe bis 2. KG	Einsteiger	Carole
	16.10-17.10	Jazz 2	2. KG bis 2. Klasse	Anfänger	Carole
	17.15-18.15	Jazz 3	2. Klasse bis 4. Klasse	Alle	Carole
	18.20-19.20	Jazz	ab 3. Oberstufe/Lehre	mittel	Carole
	19.25-20.25	Lyrical Jazzdance	Erwachsene	mittel	Bea
	20.30-21.45	MDP	ab 18 Jahre	Showgruppe	Carole
Dienstag	17.50-18.45	Jazz	ab 1. Oberstufe	Alle	Vanessa F.
	18.55-19.55	Lyrical Jazzdance	Erwachsene	mittel	Bea
Mittwoch	13.20-14.20	DanceKidz	ab 5. Klasse	Förderklasse	Carole
	14.25-15.25	Junior Company	ab Oberstufe	SM Gruppe	Carole
	15.30-16.30	Hip Hop	1. bis 5. Klasse	Anfänger	Sheila
	16.30-17.30	Jazz	ab 3. Klasse	Alle	Sheila
	17.30-18.30	Hip Hop	ab 2. Oberstufe	mittel	Sheila
	20.15-21.15	Jazz	Erwachsene	M/F	Carole
Donnerstag	15.30-16.20	Jazz	Kindergarten bis 1. Kl.	Alle	Vanessa F.
	16.30-17.30	Jazz	3. bis 6. Klasse	Alle	Vanessa F.
	17.45-18.45	Modern Dance	Erwachsene	Alle	Bea
	20.05-21.05	Jazz	ab 16 Jahre	mittel	Laura
Freitag	15.30-16.30	Jazz 4	3. bis 5. Klasse	mittel	Carole
	16.35-17.35	Jazz 5	5. Kl. bis 1. Oberstufe	mittel	Carole
	17.40-18.40	Jazz 6	1. bis 3. Oberstufe	mittel	Carole
	18.45-19.45	MDC	ab 16 Jahre	Showgruppe	Carole
	20.00-21.00	Breaking	Erwachsene	M/F	Filipe
	21.00-22.15	B-east Crew	Crewtraining	M/F	Filipe
Samstag	08.45 -09.45	Junior Company	ab Oberstufe	SM Gruppe	Carole
	10.00-11.15	Breaking	ab 3. Klasse	Alle	Filipe
	12.30-13.30	Ballett	KG bis 2. Klasse	Alle	Maria
	13.30-14.30	Ballett	3. Klasse bis 5. Klasse	Alle	Maria
	14.40-15.40	Ballett	6. Klasse, Oberstufe	Alle	Maria
	15.50-16.50	Jazz	ab 4. Klasse	Förderklasse	Laura
	16.55-17.55	Jazz	Junior Group	mittel	Laura
	18.00-19.00	Jazz	Erwachsene	mittel	Laura

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung:

Bea	079 762 65 37	Laura	078 966 60 21
Carole	079 416 34 27	Sheila	076 412 81 99
Filipe	079 732 63 72	Vanessa F.	079 239 04 10
Maria	077 492 20 04		