

Stundenplan Jugendliche & Erwachsene ab Januar 2023

MONTAG

09.15 – 10.25 (70')	YOGA	im ABO	Heidi Däster
12.15 – 13.15	YOGA	im ABO	Heidi Däster
18.30 – 19.40 (70')	GYMFIT/PILATES		Nelly Halbeis
19.45 – 21.10 (85')	JAZZFIT, TONING & STRETCH		Heidi Däster

DIENSTAG

09.00 – 10.00	STEP & TONING		Heidi Däster
12.15 – 13.15	PILATES	im ABO	Sandra/Ursina
19.00 – 20.10 (70')	HIP HOP (Fördergruppe)	Jugendliche	Michaela Kvet
20.10 – 21.10	JAZZDANCE		Michaela Kvet

MITTWOCH

09.15 – 10.15	JAZZFIT		Heidi Däster
17.35 – 18.45 (70')	KL. BALLETT, Open Class	im ABO	Heidi Däster
18.50 – 19.50	JAZZDANCE		Heidi Däster
20.00 – 21.00	STEP & TONING		Heidi Däster

DONNERSTAG

09.00 – 09.55	GYMNASTIK	Seniorinnen	Ursina Burkhardt
10.00 – 11.00	GYMFIT/PILATES (Kinderhüte GRATIS)		Ursina Burkhardt
12.15 – 13.15	YOGA	im ABO	Heidi Däster
18.00 – 19.25 (85')	JAZZFIT, TONING & STRETCH		Heidi Däster
19.30 – 20.55 (85')	CONTEMPROARY/MODERN		Andrea Zwysig

FREITAG

09.30 – 10.40 (70')	MOVE & TONE		Heidi Däster
18.15 – 19.25 (70')	KL. BALLETT, Open Class		Heidi Däster
19.25 – 19.50	Spitze		Heidi Däster

SAMSTAG

10.00 – 11.15 (70')	YOGA		Heidi/Andrea
11.30 – 12.40 (70')	KL. BALLETT A, Open Class	im ABO	Heidi Däster

(Ballett jeweils der letzte Samstag im Monat fällt aus)