



Stundenplan Hochdorf 2019



Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30			 Pilates* 08.30 - 09.30			div. Workshops und Weiterbildungen	div. Workshops und Weiterbildungen
09.40 / 10.00	NEU Yoga 09.40 - 10.40			NEU ab 22. August Fitmitbaby* 09.30 - 10.45	MAWIBA Tanzen mit Baby 09.40 - 10.40		
14.00		Rückbildung* mit Baby & Babymassage 14.00 - 15.15					
16.30 / 17.00		Kids-Dance* ab 7 J. 16.40	Kindertanz ab 4 J. 16.30 - 17.15	NEU Nia Tanz, Bewegung, Fitness 17.00 - 18.00			
17.25 / 18.20		Teen-Dance* ab 10 J. 17.40	Contemporary Jazz Teens 17.25 - 18.25	Power Pilates* 1/2 h intensives Training 18.20 - 18.50	Teen-Dance / Hip-Hop* Oberstufe 17.30		
18.30 / 19.00	Zumba 19.00 - 20.00	Power Dance* 18.40 - 19.20	Rückbildung* ohne Baby 19.00 - 20.00	Pilates* 19.00 - 20.00	Dance-Styles / Hip-Hop* ab 16 J. 18.30		
20.10	Pilates* 20.10 - 21.10	NEU Strong by Zumba 19.30 - 20.30	NEU Yoga 20.10 - 21.10	Pilates* 20.10 - 21.10			

* = Krankenkassen anerkannt  mit Kinderbetreuung