

# Stundenplan Hochdorf ab Jan. 2017



Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30	Pilates* 08.30 - 09.30	Pump it up* 08.30 - 09.30	Pilates* 08.30 - 09.30		Nia Tanz, Bewegung, Fitness 08.30 - 09.30	1x im Monat: Fit in den Samstag-Workshop 09.30 - 11.00	div. Workshops und Weiterbildungen
9.00 / 09.40			NEU Zumba Gold* (Zumba für Einsteiger) 09.40 - 10.40				
11.00 - 15.30	Personal-Training*						
16.00	Kindertanz / Zumba-Kids 4 - 6 J. 16.10						
16.40		Kids-Dance* ab 7 J. 16.40					
17.30 / 18.20	Core Training* Bauch, Taille, Rücken 40 min 18.10 - 18.50	Teen-Dance* ab 10 J. 17.40	Nia Tanz, Bewegung, Fitness 17.45 - 18.45	M.A.X.* 1/2 h intensives Training 18.20 - 18.50	Teen-Dance / Hip-Hop* ab 13 J. 17.30		
19.00	Pump it up* 19.00 - 20.00	Zumba* 18.40 - 19.40	M.A.X. 1/2 h intensives Training 18.50 - 19.20	Pilates* 19.00 - 20.00	Dance-Styles / Hip-Hop* ab 16 J. 18.30		
19.30 / 20.10	Pilates* 20.10 - 21.10	Nia Spezial nur ca. 1x pro Monat, Daten anfragen 19.45 - 20.45	Pump it up 19.30 - 20.30	Pilates* 20.10 - 21.10			

\* = Krankenkassen anerkannt

mit Kinderbetreuung