

# RYTHMOVE - Trainingsplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sa / So
Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	Saal 1	Saal 2	
9:30 Pilates		9:00 - 10:30 Step-Workout				9:30 - 10:30 Kanga				Kids Geburtstagsanimation
								10:30 Workout		
		11:00 AgeFit								
15:00 Ballett		15:00 Kindertanz ab 3 J		15:00 Flamenco Kids		14:45 Ballett ca 9 J	15:00 AgeFit			Kids Geburtstagsanimation
16:00 Kindertanz	16:00 Ballett	16:00 Kindertanz Schulkinder		16:00 Flamenco Kids		16:00 KinderJazz	16:00 Ballett-Spitze	16:00 Jazz / HipHop Videoclip		
17:00 Kindertanz		17:00 BreakDance		17:00 Kindertanz 4-6 J	17:00 Hip Hop für Jungs	17:00 Purzel-Ballett ca 5 J		17:00 Hip Hop		Massage
18:00 Videoclip Dancing		18:00 Ballett Erwachsene		18:00 Flamenco I		18:30 Hip Hop Erwachsene		18:30 - 20:00 YOGA		
19:00 Step-Workout I / II	19:00 StreeStyleZ I / II	19:00 Step-Workout I / II	19:00 Salsa Zumba	19:00 Step-Workout III		19:30 Jazz II / III				Workshops
20:15 Yoga Pilates		20:00 Flamenco II		20:00 - 21:30 Selbst- verteidigung.		20:30 Gesunder Rücken Pilates	20:30 Salsa Paare	20:00 Standardtanz		

I = Einsteiger / II = Mittelstufe / III = Fortgeschrittene  
 = Kinderbetreuung

PowerPlate - Celluitergeräte und Personaltraining nach Terminabsprache