

| MONTAG  |   | DIENSTAG  |  | MITWOCHE  |   | DONNERSTAG  |   | FREITAG  |   | SAMSTAG  |        |
|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|--|--------|
| Saal 1  | Saal 2  | Saal 1  | Saal 2   | Saal 1  | Saal 2  | Saal 1  | Saal 2  | Saal 1   | Saal 2  | Saal 1   | Saal 2 |
|   |   | 9:00 – 10:00<br><b>Pilates</b><br>Stufe 2             | 9:00 – 10:00<br><b>WS Gym</b>                            | 9:45 – 10:45<br><b>WS GYM</b>                                     |   | 9:00 – 10:00<br><b>Pilates</b><br>Stufe 1                 |   | 9:00 – 10:00<br><b>NEU!!</b><br><b>Soft -Yoga</b>  |   |  |        |
|   |   |   | 10:00 – 11:00<br><b>American</b><br><b>Dance Fitness</b> | 10:45 – 11:45<br><b>WS Gym</b>                                    |   |   |   | 10:00-11:00<br><b>NEU</b><br><b>Barre Workout</b>  |   |  |        |
|   |   | 11:00-12:00<br><b>WS Gym</b><br><b>Herren</b>         |  |   |   | 11:00–11:45<br><b>Reha</b><br><b>Gelenke</b>              |   |  |   | 10:00 – 11:30<br><b>Acrobatic Tricks</b><br><b>Stretching</b><br>Offene Klasse |        |
|   |   |   |  |   |   |   | Troisdorf<br>15:15-16:00<br><b>Pilates</b>            |  |   |  |        |
| 15:30 –16:30<br><b>Förder Ballett</b><br>5 - 9 J. |   | 14:45 –15:30<br><b>Tänzerische</b><br><b>Früherz.</b> |  | 14:30-15:15<br>Troisdorf<br><b>Tänzerische</b><br><b>Früherz.</b> |   |   | 15:30 –16:30<br><b>Kinderballett</b>                  |  |   | 11:30 – 13:00<br><b>Ballett offene</b><br><b>Stunde</b>                        |        |
|   |   | 15:30 –16:30<br><b>Kinderballett</b>                  | 16.00-16.45<br><b>Reha (WS)</b>                          | 15:45–16:45<br><b>Kinderballett</b>                               |   | 16:15-17:00<br><b>Reha (WS)</b><br><b>Pilates Stufe 1</b> | 16:30 –17:00<br><b>Tänzerische</b><br><b>Früherz.</b> | 15:00 –16:00<br><b>Förder Ballett</b><br>5 - 9 J.  | 16:00-16:30<br><b>Tänzerische</b><br><b>Früherz.</b>                                  |  |        |
| 17:00-18:00<br><b>Erw. Ballett 1</b><br>Doris     | 17:30-18:30<br><b>Förder Ballett</b><br>10 - 13 J |   |  | 17:00-18.15<br><b>Ballett 5</b>                                   | 17:00 –18:00<br><b>Jazz /Hip Hop</b><br>ab 8 Jahre<br>Ann Kathrin     | 17.00 –18:15<br><b>Modern</b>                             | 17:00 –18:00<br><b>Ballett 3</b>                      |  | 16:30 –17:30<br><b>Ballett 2</b>  |  |        |
| 18:30 – 19:30<br><b>Barre</b><br><b>Workout</b>   |   | 17:00 –18:15<br><b>Ballett 4 +</b><br><b>Spitze</b>   |  | 18:30-19:30<br><b>WS Gym</b>                                      | 18:00 –19:30<br><b>Jazz 2</b><br>Ann Kathrin                          | 18:15–19:15<br><b>Jazz</b><br><b>Erwachsene</b>           | 18:00 –19:30<br><b>Ballett 5 +</b><br><b>Spitze</b>   | 17:00 –18:15<br><b>Förderballett</b><br>10 - 13 J. | 17:30 –18:30<br><b>Pilates</b><br><b>Stufe 3</b>                                      |  |        |
| 19:30 -21:00<br><b>Jazz Dance</b><br>Stufe F      |   | 18:15–20:15<br><b>Ballett 6 +</b><br><b>Spitze</b>    | 19:30 –20:30<br><b>Hip Hop 2</b>                         | 19:30 –20:30<br><b>Fitlites</b>                                   | 19.30-20.30<br><b>NEU</b><br><b>Fit Yoga für</b><br><b>den Rücken</b> |   | 19:30 –20:30<br><b>Pilates</b><br><b>Stufe 2</b>      |  | 18:30-19.00<br><b>Stretching</b><br><b>Freies Training</b><br><b>für alle Schüler</b> |  |        |
|   |   |   |  |   |   |   | 20:30 -22:00<br><b>Allegro</b><br><b>DanceCom</b>     | 19:15 –20:45<br><b>Ballett 6</b>                   | 19.00–20.00<br><b>NEU</b><br><b>Contemporary</b>                                      |  |        |

## Stundenplan ab Februar 2021

**Die neuen Bürozeiten: Di. 12 - 14 Uhr und 17 - 18:30 Uhr – Do. 10 bis 16 Uhr – Fr. 11 bis 13 Uhr**