

**STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar
gültig ab Sommer 2022**

Großer Saal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 – 10:00 Pilates Level 2	09:45 – 10:45 Rückenfitness	09:00 – 10:00 Pilates Level 1	09:30 – 10:30 Entspannt ins Wochenende Hatha Yoga	9:00 – 10:00 Einzelstunde
	10:15 – 11:15 Dance Fitness	10:45 – 11:45 Rückenfitness		10:30 – 11:30 Bodyworkout Barre und Flexibilität	10:00 – 11:30 Ballett open class
11:30 -12-15 Latin dance Fitness Reha Cardio			10:30 – 11:15 Rehasport Gelenke		11:30 – 13:00 Akrobatik
		14:30 – 15:15 7.9. bis 26.10.2022 (Jabach-Kindergarten)		13:45 – 14:30 Tänzerische Frühförderung 1 (Heidepänz)	
14.00 – 14.45 Reha Sport	14:45 – 15:30 Ballett 1	14:00 – 15:00 Einzelstunde			12:00 – 15:00 Einzelstunde
15:00 – 15:45 Zumba Kids	15:30 – 16:00 Tänzerische Frühförderung 2	15:00 – 15:30 Einzelstunde	15:15 – 16:00 Pilates (Heidepänz)	15:15 – 15:45 Tänzerische Frühförderung 1	15:00 – 16:00 Einzelstunde
16:15 – 17:15 Förderklasse 2	16:15 – 16:45 Tänzerische Frühförderung 1	15:30 – 16:00 Duo	16:30 – 17:15 Rehasport	15:45 – 16:45 Ballett 1 Pantoffelkinder	16:00 – 17:00 Einzelstunde
17:15 - 18:15 Ballett Erwachsene Anfänger		16:00 – 16:30 Einzelstunde	17:15 – 18:30 Modern Jazz	17:00 – 18:15 Ballett und Progressing Dance Technique	17:00 – 18:00 Einzelstunde
18:15 – 19:15 Förderklasse 3	17:30 – 18:00 Spitze Anfänger	16:45 – 17:45 Streetdance / Jazz 1	18:30 – 19:30 Joy of Dance - Golden Age	18:30 – 19:30 Contemporary	18:00 – 19:30 Einzelstunde
19:30 – 21:00 Modern Jazz	18:15 – 20:15 Klass. Ballett 5/6 + Spitze	18:00 – 19:30 Jazz Fortgeschrittene /MDC	19:45 – 20:45 Jazz Company		
		19:30 – 21:00 Fit Yoga	20:45 – 21:15 MDC		

Kleiner Saal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 – 10:00 Rückenfitness				
	10:30 – 11:15 Rückenfitness				
	11:30 – 12:15 Rückenfitness	14.30 – 15.15 Jabach Familien Tagesstätte Projekt			
	14:45 – 15:30 Pilates Level 1	15:45 – 16:15 Tänzerische Frühförderung 1			
	15:30 – 16:30 Ballett 1	16:30 – 17:30 Ballett 1			
		17:30 – 18:00 Einzelstunde	15:00 – 16:00 (ab Oktober) Ballett 1	13.45 – 15-45 Einzelstunden	
	16:30 – 17:30 Breakdance	18:30 – 19:30 Rückenfitness	16:00 – 17:00 Ballett 2	15:45 – 16:30 Tänzerische Frühförderung 2	
16:00 – 18:00 Einzelstunde	17:30 – 18:30 (ab 23.8.) Streetdance / Hip-Hop 1	19:30 – 20:30 Cardio Pilates	17:00 – 18:15 Ballett 4 + Spitze	16:30 – 17:30 Ballett 3 (Schuljungs)	
18:30 – 19:30 Bodyworkout Barre und Flexibilität	18:30 – 19:30 (ab 23.8.) Streetdance / Hip-Hop 2	20:30 – 21:30 Gesellschaftstanz-Projekt	18:15 – 19:45 Förderklasse 3	17:30 – 18:30 Förderklasse 2	
19:30 – 21:00 Ballett 6			19:45 – 20:45 Pilates Level 2		
			20:45 – 21:45 Allegro Dance Company		