

STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar gültig ab August 2023

Großer Saal

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
	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	
	10:15 – 11:15 Dance Fitness	10:45 – 11:45 Rückenfitness	10:15 – 11:00 Rehasport Gelenke	10:30 – 11:30 Bodyworkout Barre und Flexibilität	10:00 – 11:30 Ballett open class
					11:30 – 13:00 Akrobatik
	12:45 – 13:30 Tanz im Rathaus Ab Oktober			13.45 – 14.30 Tänzerische Früherziehung 3 (Troisdorf)	13.00 – 14.30 Modern Dance Company
14:00 – 14:45 Rehasport Wirbelsäule	14:30 – 15:15 Pilates Level 1			15:00 – 15:45 Tänzerische Früherziehung 2	
15:15 – 16:00 Kindertanzen	15:15 – 16:00 Kinderballett			15:45 – 16:30 Ballett 1	
16:15 – 17:15 Förderklasse 2	16:00 – 16:30 Tänzerische Frühförderung 2		16:00 – 17:00 Ballett 2	16:30 – 17:30 Förderklasse 2	
17:15 - 18:15 Ballett Erwachsene	16:30 – 17:30 Ballett 1		17:00 – 18:15 Modern Jazz 2	17:30 – 19:00 Ballett 3 + Spitzenvorbereitung	
18:15 – 19:15 Förderklasse 3		17:00 – 18:30 Jazz Company	18:30 – 19:30 Joy of Dance – Golden Age		
19:30 – 21:00 Modern Jazz 3	18:15 – 18:45 Spitzentanz Zusatzstunde	18:30 – 20:00 Jazz Fortgeschritten / MDC	19:30 – 20:15 Pilates Level 3		
	18:45 – 20:45 Klass. Ballett 5-6		20:15 – 21:00 Allegro Dance Company		

**STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar
gültig ab August 2023**

Kleiner Saal

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
	09:00 – 10:00 Rückenfitness				
	10:30 – 11:15 Rückenfitness				10:30 – 11:30 Jazz Contemporary Ehemaligen-Training (1x/Monat)
	11:15 – 12:00 Rückenfitness				
		15:30 – 16:00 Tänzerische Früherziehung 2	14.15 – 15:00 Pilates Level 1		
			15:00 – 16:00 Ballett 1		
	16:30 – 17:30 Breakdance	16:30 – 17:30 Ballett 1-2	16:15 – 17:00 Pilates Level 2	15:45 – 16:45 Ballett 1	
	17:30 – 18:30 Streetdance Hip-Hop 1		17:00 – 18:15 Ballett 4 + Spitze	16:45 – 18:00 Ballett Förderklasse + Spitzentanz	
18:30 – 19:30 Bodyworkout Barre und Flexibilität	18:30 – 19:30 Streetdance Hip-Hop 2	18:15 – 19:15 Rückenfitness	18:30 – 20:00 Förderklasse 3		
19:30 – 21:00 Ballett 6	19:30 – 21:00 Yin Yoga	19:15 – 20:15 Cardio Pilates			
20:15 – 21:15 Pilates Monheim					