

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	GÜLTIG VON JANUAR BIS MÄRZ 2024
SAAL OBEN		09:00 - 10:00 Pilates Level 2		09:00 - 10:00 Pilates Level 1			
			09:45 - 10:45 Rückenfitness		09:30 - 10:30 Hatha Yoga	09:30 - 11:00 Ballett Open Class	
		10:15 - 11:15 Golden Contemporary	10:45 - 11:45 Rückenfitness	10:15 - 11:00 Rehasport Gelenke	10:30 - 11:30 Bodyworkout		
						11:00 - 13:00 Akrobatik	
	13:00 - 13:45 Rehasport Gelenke			13:30 - 14:00 Einzelstunde			13:00 - 14:00 Einzelstunde
	14:00 - 14:45 Rehasport Wirbelsäule	14:30 - 15:15 Pilates Level 1	14:00 - 15:00 Einzelstunde	14:15 - 15:00 Pilates Level 1			14:00 - 15:00 Einzelstunde
	15:15 - 16:00 Kindertanzen	15:15 - 16:00 Kinderballett	15:00 - 15:30 Einzelstunde 15:30 - 16:00 Einzelstunde		15:00 - 15:45 Früherziehung 2		
		16:00 - 16:30 Frühförderung 2	16:00 - 17:00 Einzelstunde	15:45 - 16:15 Einzelstunde	15:45 - 16:30 Kinderballett		
	16:15 - 17:15 Kinderballett Zusatzstunde	16:30 - 17:30 Ballett 1.1		16:15 - 17:00 Pilates Level 2	16:30 - 17:30 Förderklasse 2		
	17:15 - 18:15 Ballett Erwachsene		17:00 - 18:30 Backyard Dance Company	17:00 - 18:15 Modern Jazz 2		17:30 - 18:00 Einzelstunde	
	18:15 - 19:15 Förderklasse 3	18:15 - 18:45 Spitze Zusatzstunde	18:30 - 20:00 Jazz Fortgeschritten / MDC	18:30 - 19:30 Joy of Dance - Golden Age	17:30 - 19:00 Ballett 3 + Spitze	18:00 - 19:30 Einzelstunde	
		18:45 - 20:45 Ballett 5-6		19:30 - 20:15 Pilates Level 3			
	19:30 - 21:00 Ballett 6			20:15 - 21:00 Allegro Dance Company	19:00 - 21:00 Modern Company		

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	GÜLTIG VON JANUAR BIS MÄRZ 2024
SAAL UNTEN		09:00 - 10:00 Rückenfitness				09:30 - 10:30 The Dune	
		10:30 - 11:15 Rückenfitness					
		11:15 - 12:00 Rückenfitness					11:00 - 12:00 Einzelstunde
							12:00 - 13:30 Einzelstunde
							13:30 - 14:30 Einzelstunde
				14:45 - 15:15 Früherziehung 1	13:30 - 15:45 Einzelstunden	14:45 - 15:45 Einzelstunde	
	15:15 - 16:15 Einzelstunde		15:15 - 16:00 Früherziehung 2			15:45 - 16:45 Ballett 1	
		16:30 - 17:30 Breakdance	16:30 - 17:30 Ballett 1-2	16:00 - 17:00 Ballett 2		16:45 - 18:00 Förderklasse + Spitze	
	16:45 - 18:15 Solo Ballett Spitze	17:30 - 18:30 Commercial / HipHop 1	17:30 - 18:15 Einzelstunde	17:00 - 18:30 Ballett 4 + Spitze		18:00 - 18:30 Einzelstunde 18:30 - 19:00 Einzelstunde	
	18:30 - 19:30 Bodyworkout	18:30 - 19:30 Commercial / HipHop 2	18:15 - 19:15 Rückenfitness	18:30 - 20:00 Förderklasse 3			
			19:15 - 20:15 Cardio Pilates				
				20:00 - 21:30 Yin Yoga			

ZUSATZ TRAINING			
10:00 - 12:00 Kunstprojekt Aggerpänz in Lohmar / KiTa Wahlscheid			08:00 - 11:35 Je Kits Grundschule in Lohmar
20:15 - 21:15 Pilates in Monheim			13:00 - 14:00 Jazz / Contemporary Ehemalige 1 Mal im Monat
			13:30 - 14:15 Heidepänz in Troisdorf