

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9	SAAL OBEN		09:00 - 10:00 Pilates Level 2 Doris		09:00 - 10:00 Pilates Level 1 Doris		
				09:45 - 10:45 Rückenfitness Doris			
			10:30 - 11:15 Rückenfitness Doris	10:15 - 11:00 Rehasport Gelenke Doris			
11		11:00 - 12: 00 Einzelstunde Doris Stephan B	11:15 - 12:00 Rückenfitness Doris	10:45 - 11:45 Rückenfitness Doris	11:00 - 12:00 Einzelstunde Ballett Jenny Doris		10:00 - 12:00 Akrobatik Marc
12		12:00 - 13:00 Einzelstunde Doris Claudia					12:15 - 13:15 Modern Dance Kinder Amelie
13							
14							
15		14:30 - 15:15 Rehasport Soft Training Katia	14:30 - 15:15 Pilates Level 1 Doris		14:15 - 15:00 Pilates Level 1 Doris		
		15:15 - 16:00 Rehasport Wirbelsäule Katia	15:15 - 16:15 Ballett 1 Doris		15:15 - 15:45 Früherziehung Doris		
16		16:00 - 17:00 Kindertanzen Katia	16:15 - 17:15 Ballett 1 Doris		15:45 - 16:15 Ballett Früherziehung Doris	15:45 - 16:45 Ballett 1 Doris	
17	17:00 - 18:15 Ballett 4 Claudio	17:15 - 18:15 Ballett 2 Doris	17:15 - 18:45 Jazz Technik Lea	16:15 - 17:00 Pilates Level 2 Doris	16:45 - 18:15 Ballett 4 + Spitze Doris		
18	18:15 - 19:30 Förderklasse 3 Claudio			Probe Small Group Lea	18:15 - 20:15 Modern Company Marit /Doris	18:00 - 19:30 Einzelstunde Carina Antoinella	
19				18:30 - 19:30 Joy of Dance - Golden Age Tabea			
	19:30 - 21:00 Ballett 6 Claudio		19:00 - 20:30 Backyard Dance Company Lea	19:30 - 20:15 Pilates Level 3 Doris			
20				20:15 - 21:15 Allegro Dance Company Tabea			

GÜLTIG ab SEPTEMBER 2026

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	GÜLTIG ab SEPTEMBER 2026				
SAAL UNTEN			09:00 - 10:00 Rückenfitness Maike									
									9:30 - 10:30 NewBit Dance Company Katia Deghterova			
							10:15 - 11:15 Golden Contemporary Maike					10:30 - 12:30 Ballett Fortgeschrittene Antoinella
			14:45 - 15:45 Solo Kinder (Neele und Milana 60 min) Claudio									
	15:45 - 16:45 Kinderballett Fördergruppe 4 Claudio	15:15 - 16:00 Kinder Show Tanz Katia	15:15 - 15:45 Früherziehung 1 Doris			13:30 - 14:30 Ballett Solo Esther und Viktoria						
		16:00 - 17:00 Breakdance Marc	15:45 - 16:45 Ballett 1 Doris			15:45 - 16:45 Ballett 2 Amelie						
			16:45 - 17:15 Solo Kinder									
	17:00 - 18:15 Ballett Erwachsene Doris	17:00 - 18:00 Commercial / HipHop 1 Sunita	17:15 - 18:15 Ballett Förderklasse 1 Doris			17:15 - 18:30 Modern Dance Anfänger Erwachsene - Tabea						
			18:15 - 19:15 Rückenfitness Katia				18:30 - 20:00 Förderklasse 3 Yasemin					
	18:15 - 19:15 Body Balance – Sanftes Ganzkörpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Fließende, gelenkschonende Übungen inspiriert von Yoga, Pilates und Stretching für ein ausgeglichenes Körpergefühl .Katia	18:45 - 19:45 Pilates 1 Doris		Intensives Cardio-Sculpt-Training für Kraft, Ausdauer und Definition, kombiniert mit sanftem Pilates zur Entspannung, Mobilisation und Core-Balance. Kraftvoll starten – ruhig ausklingen. Katia								

ZUSATZ TRAINING				
19:00 - 21:00 Pilates in Monheim Doris			08:00 - 10:40 Je Kits Grundschule in Lohmar Doris	
	13:30 - 14:30 Je Kits Grundschule in Lohmar Doris / Katia			
			13:30 - 14:15 Heidepänz in Troisdorf Doris	