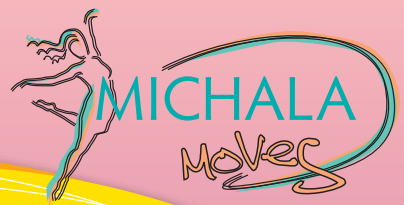


# KURSPLAN



## FRÜHJAHR 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10 h	09:30 - 10:20 <b>Fit in die Woche</b>		09:30 - 10:15 <b>Pilates Chair</b>			
11 h			10:30 - 11:20 <b>Pilates Mobilisation</b>			11:00 - 11:30 <b>Bauchkiller</b>
12 h						11:30 - 12:00 <b>Rückenfit</b>
13 h						12:00 - 13:00 <b>Bodyforming</b>
16 h	16:00 - 17:00 <b>HIP HOP</b> (5 - 8 Jahre)	16:00 - 16:50 <b>Kinderkreativtanz</b> (3 - 6 Jahre)	17:00 - 18:00 <b>HIP HOP</b> (9 - 12 Jahre)	15:45 - 16:45 <b>Ballett I</b> (6 - 10 Jahre)	16:00 - 17:00 <b>HIP HOP</b> (5 - 8 Jahre)	
17 h	17:00 - 18:00 <b>HIP HOP</b> (9 - 12 Jahre)	17:15 - 18:05 <b>Pilates I</b>	17:00 - 18:00 <b>HIP HOP</b> (Teens)	17:00 - 18:00 <b>Ballett II</b> (6 - 10 Jahre)	17:00 - 18:00 <b>HIP HOP</b> (9 - 12 Jahre)	
18 h	18:15 - 19:05 <b>Bauch + Rücken</b>	18:15 - 19:05 <b>Bodyforming</b>	18:00 - 19:00 <b>HIP HOP</b> (Company)	18:15 - 19:05 <b>Bodyforming</b>	18:00 - 19:00 <b>HIP HOP</b> (Teens)	
19 h	19:15 - 20:05 <b>Pilates I-II</b>	19:15 - 20:05 <b>Latino Dance</b>	19:15 - 20:05 <b>Pilates I-II</b>	19:15 - 20:05 <b>Pilates I-II</b>		
20 h						

MICHALA MOVES

Telefon: 01575 1037774

E-Mail: [info@michala-moves.de](mailto:info@michala-moves.de)

[www.michala-moves.de](http://www.michala-moves.de)



„Bewegung  
ist Leben“

Pilates Einzeltraining  
FITNESS Pilates chair  
Ballett HIP HOP  
Kinder Kreativ Tanz



MICHALA

MOVES

Maria Michala  
Bismarckstr. 26  
58089 Hagen  
Tel.: 01575 1037774  
E-Mail: [info@michala-moves.de](mailto:info@michala-moves.de)  
[www.michala-moves.de](http://www.michala-moves.de)

Sie erreichen uns per Bus, mit der Linie 528  
(Haltestelle Wilhelmsplatz) oder mit dem PKW, es sind  
ausreichend Parkplätze auf dem Wilhelmsplatz vorhanden.

