

KURSPLAN



HERBST/FRÜHJAHR 2020/2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10 h			09:30 - 10:20 Pilates Chair	9:30 - 10:20 Pilates I		10:00 - 10:45 Bauch + Rücken	
11 h	10:00 - 10:50 Fit in die Woche		10:30 - 11:20 Pilates Mobilisation			10:45 - 11:30 DOBAR PILATES	
12 h	11:00 - 11:50 Pilates I					11:30 - 12:15 Karate Bambini (4 - 8 Jahre)	
13 h						12:15 - 13:15 Karate Kids (ab 9 Jahre)	
16 h	16:00 - 17:00 HIP HOP (5 - 8 Jahre)	16:00 - 16:50 Kinderkreativtanz (4 - 6 Jahre)	15:30 - 16:15 Karate Bambini (4 - 8 Jahre)	15:45 - 16:45 Ballett I (6 - 8 Jahre)	15:30 - 16:30 HIP HOP (5 - 8 Jahre)	13:30 - 14:30 Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	
17 h			16:15 - 17:15 Karate Kids (ab 9 Jahre)		16:30 - 17:30 HIP HOP (ab 9 Jahre)		
18 h	17:00 - 18:00 HIP HOP (ab 9 Jahre)	17:15 - 18:05 Pilates I	17:30 - 19:00 HIP HOP TEENS	17:00 - 18:00 Ballett II (ab 9 Jahre)	17:30 - 18:30 HIP HOP TEENS		
19 h	18:15 - 19:05 DOBAR PILATES	18:15 - 19:05 Bodyforming		18:15 - 19:05 Bodyforming			
20 h	19:15 - 20:05 Pilates I-II	19:15 - 20:15 Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)	19:15 - 20:05 Pilates I-II	19:15 - 20:05 Pilates I-II			

MICHALA MOVES

Telefon: 01575 1037774

E-Mail: info@michala-moves.de

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
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.

