

KURSPLAN 2023/24

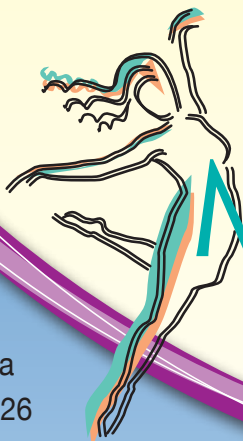
Gültig ab:
07.08.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10h	9:30 - 10:15 Fit in die Woche		09:00 - 9:50 Pilates Chair				
11h	10:30 - 11:15 Pilates Mobilisation		10:15 - 11:00 Pilates I		10:30 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik	10:00 - 10:50 TABATA Bodyforming	
12h	11:30 - 12:15 Pilates Mobilisation				11:30 - 12:00 Hula Hoop <small>ab 60+</small>	11:00 - 12:00 HIP HOP Happy Kids <small>(5 - 7 Jahre)</small>	
13h						12:00 - 13:00 HIP HOP Star Kids <small>(9 - 12 Jahre)</small>	
14h							
16h							
17h		16:00 - 16:50 Kinderkreativtanz <small>(ab 4 Jahre)</small>			16:00 - 16:50 HIP HOP Bambinis <small>(ab 3 Jahre)</small>		
18h	17:15 - 18:05 Rücken Fit	17:15 - 18:05 Pilates I	17:00 - 18:30 HIP HOP Teens <small>(ab 13 Jahre)</small>	17:00 - 18:00 Ballett I <small>(ab 6 Jahre)</small>	17:00 - 18:00 HIP HOP Cool Kids <small>(8 - 10 Jahre)</small>		
19h	18:15 - 19:05 TABATA	18:15 - 19:05 Bodyforming Hula Hoop		18:15 - 19:05 Bodyforming	18:00 - 19:00 HIP HOP Teens <small>(ab 13 Jahre)</small>		
20h	19:15 - 20:05 Pilates I-II		19:15 - 20:05 Pilates Faszientraining	19:15 - 20:05 Pilates I-II			



„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 514 und 521 (Haltestelle Wilhelmsplatz) oder mit dem PKW, es sind ausreichend Parkplätze auf dem Wilhelmsplatz vorhanden.

