## Studio BALANCE

## KURSPLAN 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bewegungstraining 09:15 -10:15 Uhr (auch online)	Pilates (mit Vorkenntnissen) 09:00-10:00 Uhr (auch online)	Bewegungstraining 09:30-10:30 Uhr	Stretching 09:00-10:00 Uhr	Bewegungstraining 09:00 - 10:00 Uhr (auch online)	Bewegungstraining 10:00-11:00 Uhr (auch online)
Bewegungstraining sanft 10:30-11:30 Uhr (auch online)		Bewegungstraining sanft 10:45-11:45 Uhr	Bewegungstraining 10:00-11:00 Uhr (auch online)	Bewegungstraining sanft 10:15-11:15 (auch online)	Ballett Basis (ab 16 Jahre/Erwachsene) 11:15-12:15 Uhr
<b>Ballett 1</b> (6-8 Jahre) 16:15-17:15 Uhr	<b>Hip Hip</b> (6-11 Jahre) 16:15-17:15 Uhr	Kinderballett (5-6 Jahre) 16:00-17:00 Uhr	Kindertanz (4-5 Jahre) 16:15-17:15 Uhr	<b>Kindertanz</b> (3-4 Jahre) 15:30-16:30 Uhr	
Ballett 3 (ab 12 Jahre) 17:30-18:45 Uhr (auch mit Spitze)	<b>Ballett 2</b> (8-11 Jahre) 17:15-18:15 Uhr	Contemporary Dance (ab 11 Jahre) 17:15-18:15 Uhr	Stepptanz (ab 14 Jahre/Erwachsene) 17:30-18:30 Uhr	Stretching (ab 16 Jahre/Erwachsene) 16:30-17:30 Uhr	
Bewegungstraining 19:00-20:00 Uhr (auch online)	Ballett (ab 16 Jahre/Erwachsene mit guten Vorkenntnissen) 18:30-19:45 Uhr	Ballett Basis (ab 16 Jahre/Erwachsene) 18:30-19:30 Uhr	Bewegungstraining 18:45-19:45 Uhr	Releasetraining (muskulär/faszial) 17:30-18:30 Uhr	
Contemporary Dance (ab 16 Jahre/Erwachsene) 20:15 - 21:15 Uhr	Bewegungstraining 20:00-21:00 Uhr (auch online)	Ballett (ab 16 Jahre/Erwachsene mit Vorkenntnissen) 19:30-20:45 Uhr	Bewegungstraining 20:00-21:00 Uhr (auch online)		

Pferdmengesstr. 11, 50968 Köln-Marienburg Telefon: 0221 - 382 421 E-Mail: info@balance-seddig.de