

















MONTAG		Saal	DIENSTAG		Saal	MITTWOCH		Saal	DONNERSTAG		Saal	FREITAG		Saal	SAMSTAG		
	9:30-10:30 Pilates	1					9:30-10:30 BBP	1		09:30-10:30 Hatha Yoga	2					10:30-12:00 [Saal 2] Präventionskurs "ICH nehme ab"	
	17:00-18:00 Hip Hop (10-12 Jahre)	1	16:15-17:00 Ballettfrüherziehung (3-5 Jahre)	2		15:30-16:30 Ballettvorbereitung 1 (5-6 Jahre)	2			10:30-11:30 Präventionskurs Hatha Yoga	2		16:00-17:00 Präventionskurs Hatha Yoga	1		11:00-11:45 [Saal 2] Präventionskurs "Pilates"	
	17:00-18:00 Tabata / Cardio Fit	2	16:30-17:30 Hip Hop (6-9 Jahre)	1		16:30-17:30 Ballett 2 (7-9 Jahre)	2			17:15-18:15 Hatha Yoga	2		16:30-18:00 Ballett 5 (12-15 Jahre)	2		12:15-13:45 [Saal 1] Breakdance 3 auch für Jungs!	
	18:15-19:15 Breakdance 1 auch für Jungs!	2	17:00-18:30 Ballett 4 (10-12 Jahre)	2		17:30-18:45 Ballett 3 (10-11 Jahre)	2			18:00-19:00 Bodystyling / STRONG by ZUMBA	1		17:00-18:00 Hip Hop (13-20 Jahre)	1		SONNTAG 12:00-15:00 Wellness & Geräte	
	18:00-19:00 Langhantel / Rückentraining	1	17:30-18:30 Hip Hop (13-20 Jahre)	1		17:15-18:15 Breakdance 2 auch für Jungs!	1			18:15-19:15 Präventionskurs Hatha Yoga	2		18:00-19:00 Breakdance Open Class auch für Jungs!	1		ÖFFNUNGSZEITEN Mo. 9:00-12:00 16:00-21:30 Di. 16:00-22:00 Mi. 9:00-12:00 16:00-21:30 Do. 9:00-12:00 16:00-21:30 Fr. 16:00-21:30 So 12:00-15:00 Brookdeich 6, 21029 Hamburg Tel.: 040 721 47 59 info@tanzhouse-bergedorf.de www.tanzhouse-bergedorf.de	
	19:00-20:00 Indoor-Cycling	3	18:30-20:00 Ballett 6 (16-18 Jahre)	2		18:15-19:15 Cardio Fit	1			19:00-19:30 Bauch Total	1		18:00-19:30 Ballett 7 + Spitze (19-25 Jahre)	2			
	19:00-20:30 Jazz Modern Dance/ Contemporary (Erwachsene)	1	18:30-19:30 Hip Hop (Erwachsene)	1		19:15-20:00 Rücken & Bauch	1			19:15-20:15 Präventionskurs Yoga für Schwangere	2			18:00-19:00 Indoor-Cycling	3		
	19:15-20:15 Hatha Yoga	2		19:30-20:30 Pilates	1		18:45-20:15 Ballett (Erwachsene)	2			19:30-20:30  für Mitglieder und Nichtmitglieder	1		19:00-20:00 Präventionskurs TK Rücken basic/plus	1		
	20:15-21:15 Präventionskurs Hatha Yoga	2	 20:00-21:00 für Mitglieder und Nichtmitglieder	2		20:00-21:00 Präventionskurs TK Rücken basic	1				20:15-21:45 Jazz Modern Dance/ Contemporary (Erwachsene)	2		19:30-21:00 Ballett (Erwachsene)	2		


FÜR MITGLIEDER GRATIS

 Anmeldung erforderlich
für Nichtmitglieder

ZUMBA STAFFELN *
Di. 20:00 Uhr

Do. 19:30 Uhr

 *Termine auf unserer Webseite
oder an der Rezeption