

Frühjahr/Sommer 2010 *gültig ab 28.06.*

Kursplan **POLEsition, Von-Hazzi-Str. 7 & Enorm-in-Form im MM-Studio**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	POLEsition	POLEsition	POLEsition	POLEsition	POLEsition	POLEsition	POLEsition
9.00		9.00 - 9.55 Uhr Fatburning BBP					Workshops
10.00				10.00 - 10.55 Uhr Hormonyoga (mit Voranmeldung)			Specials
15.00							
16.00							
17.00	16.45 - 17.40 Uhr Dance Starters ab ca. 8 Jahre	17.45 - 18.15 Schönheitsdehnung	17.45 - 18.40 Uhr ZUMBA® Dance-Fitness-Workout		17.30 - 18.25 Pilates		Specials
18.00	17.45 - 18.40 Dance Starlets ab ca. 12 Jahre	18.15 - 19.10 Dance'n Strip® Classic/Floor/Chair	18.50 - 19.15 Uhr Core - Express Bauch- Rücken-Workout		18.30 - 19.25 Uhr ZUMBA® Dance-Fitness-Workout		Workshops
19.00	19.00 - 19.55 Uhr Dance Company	19.15-21.00 Polebatics®	19.20 - 20.15 Uhr ZUMBA® Dance-Fitness-Workout	19.00 - 19.50 Coyote Dance®	19.30 - 21.15 Polebatics®		<i>Bitte Aushänge</i> <i>beachten!</i>
20.00			Yoga entfällt im Sommer. Bitte nutzen Sie das Angebot bei	20.00 - 21.45 Polebatics® / PolePractice Class			
21.00			Enorm-in-Form.	D-Motion-Girls			
	Enorm-in-Form	Enorm-in-Form	Enorm-in-Form	Enorm-in-Form	Enorm-in-Form	Enorm-in-Form	Enorm
9.00			9.00 - 9.55 Uhr Bodyfit mit Kinderbetreuung		9.00 - 9.55 BBP meets Yoyalates mit Kinderbetreuung		
10.00							
15.00							Keine
16.00	Die Kids-Stunden entfallen im Sommer				16.30 - 17.30 Karate Kinder ab 5		Kurse
17.00	Bitte nutzen Sie das Angebot bei Polesition.				17.30 - 18.30 Karate Kinder		
18.00	17.30 - 18.25 Uhr Hip Hop Teenies		18.00-18.55 Pilates				
19.00	19.00 - 19.55 Tebo	19.00-19.55 (K) BBP-Osteoporose Prävention	19.00 - 19.55 Yoga	19.00 - 19.55 (K) Pilates präventiv neuer Kurs ab Sept.!			
20.00		20.00 - 20.30 Step		Beachten Sie auch unsere Kurse um 18 u. 19 Uhr in Bad Abbach!			

Zur Info:
Alle Pole-Kurse beinhalten
15 Min. Stangenauf- und abbau,
effektive Trainingszeit 90 Min.
(PracticeClass 60 Min.)

Dance Erwachsene
Body&Mind
Poledance
Fatburning-Cardio-
Kräftigung
Kinder & Jugendl.
(K) = ggf. mit der
Krankenkasse

Preise:
Einzelkarte 7,- €
Zehnerkarte 59,- €
(Schüler/Studenten 6,-/ 55,-)
Kooperationskarte 100,- €
Polesition 0176-24621998
Enorm-in-Form 0172-8150535

Die Kurse finden auch während der Ferienzeiten statt, etwaige Kursplanänderungen werden vorab bekannt gegeben. Keine Kurse an gesetzlichen Feiertagen.
Die Kurse werden ab 3 Kursteilnehmern abgehalten.