

MONTAG

17–17.50	POLE FREIES TRAINING	Bitte Bescheid geben!
17–17.50	PILATES	Pilatesraum – Erdgeschoss
17–17.50	TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG AB 3J.	1.Etage
17.30 – 18.30	STEP TANZ EINSTIEG	1. Etage – Yogaraum
18 – 18.50	PILATES	Pilatesraum – Erdgeschoss
18 – 18.50	POLE II	1. Etage – links
19 – 19.50	PILATES	Pilatesraum – Erdgeschoss
19 – 19.50	POLE	1. Etage – links
20 – 20.50	LUFTAKROBATIK	1. Etage
20 – 21.30	FUNCTIONAL FITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG	Bühne – Erdgeschoss

MITTWOCH

10 – 10.50	PILATES	1. Etage – rechts
15 – 15.50	HIPHOP MINIS AB 5J.	Bühne – Erdgeschoss
16 – 16.50	HIPHOP KIDS AB 7J.	Bühne – Erdgeschoss
17 – 17.50	HIPHOP TEENS AB 12J.	Bühne – Erdgeschoss
17 – 17.50	POLE KIDS AB 6J.	1. Etage – links
18 – 18.50	POLE I	1. Etage – links
18–18.50	RÜCKEN	Pilatesraum – Erdgeschoss
19 – 19.30	STRETCHING	1. Etage – links
19 – 19.50	BOLLYWOOD & SHOWTANZ	Pilatesraum
20 – 20:50	ZUMBA	1. Etage – links

FREITAG

15 – 15.50	TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG AB 3J.	1.Etage
16 – 16.50	HIPHOP KIDS AB 7J.	1.Etage – rechts
16 – 16.50	LUFTAKROBATIK AB 7J.	1.Etage – links
17 – 17.50	FIT MIX / BODYSTYLING	1.Etage – rechts
17 – 17.50	LUFTAKROBATIK AB 10J.	1.Etage – links
18–18.50	POLE FREIES TRAINING	Bitte Bescheid geben!
18–18.50	PILATES	Pilatesraum – Erdgeschoss
19 – 19.50	POLE II	1. Etage – links
20 – 20:50	POLE I	1. Etage – links



DIENSTAG

9.30 – 10.20	ZUMBA	1. Etage – links
16–16.50	KREATIV TANZ AB 4J.	1. Etage – links
17–17.50	DANCE MIXED STYLE AB 11J.	1. Etage – links
18 – 18.50	CONTEMPORARY / MODERN	1. Etage – links
19 – 19.50	MUSICAL	Bühne – Erdgeschoss
20 – 20.50	PILATES	Pilatesraum – Erdgeschoss
19–20.50	POLE FREIES TRAINING	Bitte Bescheid geben!
Achtung! Von 20:00 – 20:50 ist ein neuer Pole Kurs geplant!		
20 – 20.50	MUSICAL FREIES TRAINING	Bescheid geben!

TIME TO MOVE!!!

DONNERSTAG

9.30 – 10.20	RÜCKEN	Pilatesraum – Erdgeschoss
16 – 16.50	BALLETT MINIS AB 4J.	Bühne – Erdgeschoss
16 – 16.50	MODERN KIDS AB 7J.	Bühne – Erdgeschoss
17 – 17.50	SELBSTBEHAUPTUNG AB 6J.	Bühne
17 – 17.50	BALLETT KIDS AB 7J.	1. Etage – links
17–18.50	HATHA YOGA	Pilatesraum – Erdgeschoss
18 – 18.50	CONTEMPORARY TEENS AB 12J.	1. Etage – links
19 – 19.50	POLE II	1. Etage – links
19.30 – 20.20	STEP TANZ EINSTIEG	1. Etage – Yogaraum
20 – 20.50	FUNCTIONAL FITNESS	Bühne – Erdgeschoss

SONNTAG

11 – 12.20	POLE II	1. Etage – links
12.30 – 13.20	POLE I	1. Etage – links
13.30 – 14.20	POLE EINSTIEG	1. Etage – links
14.30–15.20	POLE FREIES TRAINING	Bitte Bescheid geben!
15.30 – 17.00	POLE TEENS AB 10J.	1. Etage – links

KURSPLAN

Instagram: #mstage Facebook: MStage Email: mstage@t-online.de
www.mstage-tanz-bewegung.de Mobil: 0 17 0-209 36 27
Eilperstraße 71 – 75 – 58091 Hagen/Eilpe – NRW – Germany
👶 = Kinder / Teens