



1. Woche Sommer- Ferienplan 24

vom 22.07. – 28.07.24

Alle Kurse finden ohne Anmeldung ab 3 Teilnehmer statt!

Alle Eltern und Geschwister, unserer Mitglieder, dürfen kostenlos am Ferienprogramm teilnehmen!

<p>Montag 22.07.24</p> <p><u>(Johanna)</u> Rückenfit 10.00 – 10.45 Uhr</p> <p><u>(Johanna)</u> Bauch Beine Po Rücken 18.00 – 18.45 Uhr</p> <p><u>(Johanna)</u> Intensiv Stretching Entspannung & Meditation 18.45 – 19.30 Uhr</p> <p>Freies Poledance Training nach Anmeldung zu den angegebenen Uhrzeiten</p>	<p>Dienstag 23.07.24</p> <p><u>(Laura)</u> Musical Dance Kids 9 -13 Jahre 17.30 – 18.30 Uhr</p> <p><u>(Laura)</u> Musical Dance 18.30 – 19.30 Uhr Full Body Workout 19.30 – 20.15 Uhr</p> <p><u>(Julie)</u> Poledance Beginner* 19.00 – 20.15 Uhr Poledance Beginner* 20.15 – 21.30 Uhr <i>*Nur für gPole Mitgliedschaften / Polecards</i></p>
<p>Mittwoch 24.07.24</p> <p><u>(Jesko)</u> Breakdance Minis 5-7 Jahre 16.00 – 16.45 Uhr Breakdance Kids 8-11 Jahre 16.45 – 17.30 Uhr Breakdance Mittelstufe/Master 17.30 – 18.30 Uhr</p> <p><u>(Karen)</u> Pilates 18.45 – 19.45 Uhr</p> <p><u>(Isabel)</u> Poledance Interm. I/II* 19.00 – 20.15 Uhr Poledance Interm.II /Adv.* 20.15 – 21.30 Uhr <i>*Nur für gPole Mitgliedschaften / Polecards</i></p>	<p>Donnerstag 25.07.24</p> <p><u>(Katharina)</u> Hip-Hop Kids A ab 10 Jahren 17.00 – 18.00 Uhr</p> <p><u>(Katharina)</u> LeGrem Hip-Hop Workout 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p><u>(Sofia)</u> Ballett Technik all Level 19.00 – 20.30 Uhr</p> <p>Freies Poledance Training nach Anmeldung zu den angegebenen Uhrzeiten</p>
<p>Freitag 26.07.24</p> <p><u>Johanna)</u> Pilates mit Ball 10.00 – 11.00 Uhr</p> <p><u>(Julie)</u> Kids Pole ab 10 Jahren 17.00 – 18.00 Uhr Poledance Interm. I* 18.00 – 19.15 Uhr <i>*Nur für gPole Mitgliedschaften / Polecards</i></p>	<p>Der reguläre Kurs Plan beginnt wieder ab Montag, den 02.09.24!</p> <p>Euch allen schöne Ferien!</p> <p>Euer gMotion Academy Team</p> 