

Stundenplan Gruppenkurse

1. Semester Schuljahr 2020/2021

	Vormittag	Nachmittag	Abend			
Montag			17:15 – 18:15 Nia® mit Alexandra/Esther	18:20 – 19:20 Nia® mit Alexandra/Esther	19:30 – 20:30 Dance, Dance, Dance mit Denise	20:30 – 21:30 Stretching mit Denise
			18:00 – 19:00 Kreativer Kindertanz 7 – 9 Jahre mit Daria			
Dienstag	12:00 – 13:00 Pilates Lunch mit Sara				19:00 – 20:00 Pilates meets Aerial Yoga mit Sara	
Mittwoch		13:30 – 14:30 kreativer Kindertanz 7 – 9 Jahre mit Daria	16:00 – 17:00 Contemporary 9 – 11 Jahre mit Elenita	17:00 – 18:00 Contemporary 11 – 14 Jahre mit Elenita	18:00 – 19:00 Contemporary 11 – 14 Jahre mit Elenita	
	13:30 – 14:30 Akrobatik für Kinder mit Sara	14:30 – 15:30 kreativer Kindertanz 4 – 6 Jahre mit Daria		17:30 – 18:30 Barre Workout mit Sara		
Donnerstag		14:00 – 15:00 kreativer Kindertanz mit Sara	16:30 – 17:30 Modern Jazz (Kinder/Jugendliche) mit Sara	17:45 – 18:45 Pilates Circuit mit Geräten mit Sara	19:00 – 20:00 Aerial Yoga mit Sara	
Freitag	08:45 – 09:45 Pilates Matte mit Sara	10:00 – 11:00 Pilates meets Aerial Yoga mit Sara	16:45 – 17:45 Standard & Latin Dance (Jugendliche) mit Maja	17:45 – 18:45 Standard & Latin Dance mit Maja		
Samstag	08:30 – 09:30 Nia® mit Alexandra/Esther	10:00 – 12:30 Pilates meets Brunch (erster Samstag im Monat) mit Sara				

Standort St.Gallen

Standort Niederteufen

Standort Teufen