Studio One Stundenplan

Anmeldung erforderlich | BODY, MIND & YOGA | BALLETT | JAZZ DANCE
MUTTER & KIND | KIDS / TEENS | WORK OUT | MODERN DANCE

Vormittagsprogramm (8-13 Uhr)

Montag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
09:30-10:30 Mami Baby Ballett Barre Caro	08:30-09:30 RückenFlow Marion	
	09:30-10:30 Yoga Marion	
	10:30-11:45 Zeit-genössisches Ballett II Daniela G.	

Dienstag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
09:00-10:00 Pilates Jade	09:00-10:00 Rückbildungs-kurs Clara	
10:00-11:15 Modern II Volker	10:00-11:00 Ballet Barre Fitness Caro	
11:15-12:30 Jazz II Volker	11:00-12:00 Fitte Mami Therasports (ab 05.02.)	

Mittwoch

Saal 1	Saal 2	Saal 3
09:30-10:45 Yoga Dance Jack	09:00-10:00 Yoga für Schwangere Damar	
10:45-11:45 Mami Baby Ballett Barre (ab 06.02.19)	9:45-10:45 Krabbelkurs Modul I Verena	
	11:00-12:00 Krabbelkurs Modul II Verena	

Donnerstag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
09:00-10:00 Ballet Barre Fitness Melissa	09:00-10:00 Yoga für Schwangere Daniela	
10:15-11:15 Bodega Moves mit Kind Melissa	10:00-11:15 Yoga Flow Medium Daniela M.	
11:15-12:15 Yoga meets WorkOut (ab 07.02.19)		

Freitag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
09:00-10:15 Jivamukti Yoga Nina S.	9:00-10:00 Rückbildungs-kurs Clara	
10:30-11:30 Mami Baby Ballet Barre Caro	10:15-11:15 Zumba Ecaterina	

Samstag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
	09:00-10:00 Ballet Barre Fitness Lara	
10:00-11:25 Yoga Flow Sanft Daniela M.	10:15-11:15 Urban Dance Work Alexia	
11:30-13:00 Ballett II Alexander	11:15-12:15 Zumba Alexia	
13:00-14:15 Contemporary Jazz I-II Maxi	12:20-13:20 Burlesque Jazz Alexia	
14:15-15:30 Jivamukti Yoga Intense Jasmin J.		
Ab 16:00 Uhr Absolute Beginner Workshops Termine auf der Pinnwand & Website	Ab 15:00 Uhr Aerial wechselnde Termine siehe Website	

Sonntag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
10:00-11:00 Ballet Barre Fitness Lara	10:00-11:30 Jivamukti Yoga Medium Jasmin J.	11:00-12:00 Baby-Massage
zwischen 11:00-13:30 Aerial wechselnde Termine siehe Website		10:00-12:00 Säuglings-pflege / Baby-Handling
13:30-14:30 Spitzenschuh-technik (ab 4.11)		10:00-17:00 Geburts-vorb.-Crashkurs für Paare
14:30-15:45 Ballett GK Alexandra	14:30-15:55 Ballett II Viktoria	
	16:00-17:00 Tone & Stretch Viktoria	
17:00-18:00 Strong Feli	17:00-18:15 Yoga Flow Intense Uli	Verena
18:15-19:30 Ballet Barre Fitness Feli	18:15-19:15 HipHop I-II Aaron	

Kinder- und Abendprogramm (ab 15 Uhr)

Neue Kurse
Online-Anmeldung erforderlich

Montag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
16:10-17:25 Yoga Flow Medium Daniela M.	16:00-16:45 Ballett 5-7 Lara	
	16:45-17:30 Ballett 3-5 Lara	16:30-17:25 Yoga 8-12 Marion
17:25-18:25 Dancehall Alexia	17:30-18:30 Deep Work Julia	17:30-18:30 Yoga für Schwangere Lisa
18:25-19:35 Ballett I-II Laura	18:30-19:30 Body Art Julia	18:00-20:00 Säuglings-pflege / Baby-massage einmalige Termine Verena
19:35-20:45 Burlesque Jazz Ninosch & Adina	19:30-20:45 Modern II Pedro	
20:50-21:50 Ballet Barre Fitness Anissa	20:45-22:00 Yoga Flow Medium Pedro	

Dienstag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
15:30- 16:30 Mami Baby Ballet Barre (bis 30.01.)	15:45-16:30 HipHop 6-8 Anissa	
16:45-17:45 HipHop Teens 11-15 Prince	16:30-17:15 HipHop 4-6 Anissa	
	17:15-18:15 Ballet Barre Fitness Jasmin A.M.	18:00-20:00 Geburts-vorbereitungs-kurs 4-Wochen-Blocke ab 30.SSW. Verena
18:00-19:15 Jazz II Volker	18:15-19:15 Zumba Ecaterina	
19:15-20:30 Modern I-II Volker	19:15-20:30 Modern II-III Mathias	
20:30-22:00 Jivamukti Yoga Basic Jasmin	20:30-21:45 Ballett GK Alexandra	

Mittwoch

Saal 1	Saal 2	Saal 3
15:45-16:30 HipHop 6-8 Alina		
16:30-17:30 HipHop 8-10 Alina	16:30-17:15 Ballett 3J. Lara	
17:30-18:30 Ballet Barre Fitness Lara	17:15- 18:30 Contemporary Jazz I-II Maxi	
18:35-19:45 Yoga Flow Basic Steven	18:30-19:30 Salsation Federica	
19:45-20:45 HipHop I Maja	19:30-20:45 Ballett II-III Natalia	
20:45-22:00 Street Jazz II Deniz	20:45-22:00 Lyrical Jazz I Mathias	

Donnerstag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
14:45-15:45 Rückbildungs-kurs Jade		
15:45-16:30 HipHop 4-6 Julia S.	16:00-17:15 Ballett GK-I Jade	
16:30 -17:30 ModernJazz Teens 11-15 Ninosch	17:15-18:15 Power Pilates Jade	
17:30-18:30 Zumba HipHop Thomas	18:15-19:30 Vinyasa Yoga Intense Jack	
18:30-19:30 Female Street Jazz Prince	19:30-20:30 Dancehall Alexia	
19:30-20:45 ModernJazz Fusion II Ninosch	20:30-21:30 Dance Work Alexia	
20:45-22:00 Modern I Ninosch		

Freitag

Saal 1	Saal 2	Saal 3
14:30-15:15 Ballett 8-10 Zahra		
15:00-16:00 Jazz Funk Teens 11-15 Alina	15:20-16:20 Ballett 11-14 Zahra	
16:15-17:10 Hip Hop Teens 11-15 Aaron	16:25-17:10 Ballett 4-5 Zahra	
17:15-18:00 Ballett 6-7 Zahra	17:15-18:30 Ballett I-II Jade	17:15-18:15 Yoga für Schwangere Daniela
18:00-19:15 Jazz I Volker	18:30-19:45 Yoga Flow Intense Daniela M.	
19:15-20:30 Modern II Maxi	19:45-20:45 Ballet Barre Fitness Prince	20:00-21:00 Yoga für Schwangere Daniela
20:30-21:45 Lyrical Jazz I Deniz		

Alle Neuigkeiten und tagesaktuelle Stundenplanänderung:
www.studio1-muenchen.de
www.studio1-mami-baby.de