



25.11.2024 – 19.01.2025

MONTAGS	DIENSTAGS	MITTWOCHS	DONNERSTAGS	FREITAGS	SAMSTAGS	SONNTAGS
25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.
18:00 📅 Aerial Yoga – 1/4	18:00 📅 Pole FLY – 1/6	18:30 📅 Pole RAISE – 1/6 – ∅	18:00 📅 Pole LIFT – 1/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 1/6			18:30 📅 Pole SWIRL – 1/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 1/6 – ∅
02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.
18:00 📅 Aerial Yoga – 2/4	18:00 📅 Pole FLY – 2/6 19:30 📅 Freies Training <i>Gerät nach Wahl</i>	17:30 📅 Fitness Mix Fit For Feierabend 18:30 📅 Pole RAISE – 2/6 – ∅	18:00 📅 Pole LIFT – 2/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 2/6			18:30 📅 Pole SWIRL – 2/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 2/6 – ∅
09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.
18:00 📅 Aerial Yoga – 3/4	18:00 📅 Pole FLY – 3/6 19:30 📅 Aerial Conditioning <i>mit Sling + Hoop</i>	18:30 📅 Pole RAISE – 3/6 – ∅	18:00 📅 Pole LIFT – 3/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 3/6	18:00 Swing Low Special <i>Weihnachts-Choreo Pole</i> 19:45 Studio-Weihnachtsfeier		18:30 📅 Pole SWIRL – 3/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 3/6 – ∅
16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.
18:00 📅 Aerial Yoga – 4/4	18:00 📅 Pole FLY – 4/6 19:30 📅 Active Hip Mobility <i>mixed Equipment</i>	18:30 📅 Pole RAISE – 4/6 – ∅	18:00 📅 Pole LIFT – 4/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 4/6	18:00 Workshop: Floorshapes & Handstand mit Pole 19:45 Roll & Release		18:30 📅 Pole SWIRL – 4/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 4/6 – ∅

23. Dezember bis 5. Januar
GESCHLOSSEN

06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.
17:30 📅 Deep Relax <i>im Yogatuch</i>	18:00 📅 Pole FLY – 5/6	17:30 📅 Fitness Mix Fit For 2025 18:30 📅 Pole RAISE – 5/6 – ∅	18:00 📅 Pole LIFT – 5/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 5/6			18:30 📅 Pole SWIRL – 5/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 5/6 – ∅
13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.
19:15 📅 FeetUp Yoga/ Mobility <i>Workshop</i>	18:00 📅 Pole FLY – 6/6 19:30 📅 Aerial Yoga <i>Einsteiger Workshop</i>	18:30 📅 Pole RAISE – 6/6 – ∅ 20:00 📅 Pole Dance/ Fitness <i>Einsteiger Workshop</i>	18:00 📅 Pole LIFT – 6/6 – ∅ 19:30 📅 Pole FLOAT – 6/6	18:00 📅 Swing Low Pole Choreo 19:30 📅 Roll & Release		18:30 📅 Pole SWIRL – 6/6 – ∅ 20:00 📅 Pole WAVE – 6/6 – ∅

TERMINREIHE:

📅 Kurs: Gruppe mit fester Terminreihe

OFFENE KLASSEN:

📅 offenes Training: open Level, einzeln buchbar

MULTIBUCHUNG:

📅 Staffelpreis verfügbar: Preisersparnis ab 2 Buchungen

DROP-INS UND MINI-TRAININGS:

∅ Drop-in in Gruppe möglich auf Anfrage
🕒 beeline: Fitness-Quickie, 30min., fokussiert, intensiv

INDIVIDUELLE TERMINE:

👤 Privatstunden, Studionutzung oder 👥 Gruppen: flexibel auf Anfrage

Stand 27.11.2024 / Änderungen vorbehalten!