

STUNDENPLAN

november



MONTAGS	DIENSTAGS	MITTWOCHS	DONNERSTAGS	FREITAGS	SAMSTAGS	SONNTAGS
06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 1/6	18:00 Pole Level 3 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 1/6	18:30 Pole L4 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>			18:30 Pole L2 – 1/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 1/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>
13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 2/6	18:00 Pole Level 3 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 2/6	18:30 Pole L4 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	TRAININGS VERSCHOBEN AUF 21.12.!	18:00 Swing Low Pole Choreo 19:30 Roll & Release		18:30 Pole L2 – 2/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>
20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 3/6	18:00 Pole Level 3 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 3/6	18:30 Pole L4 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 2/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	PRIVATSTUNDEN <i>auf Anfrage, auch unter der Woche vormittags</i>		18:30 Pole L2 – 3/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>
27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 4/6	18:00 Pole Level 3 – 4/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 4/6	18:30 Pole L4 – 4/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 4/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 3/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>	PRIVATSTUNDEN <i>auf Anfrage, auch unter der Woche vormittags</i>		18:30 Pole L2 – 4/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 4/6 <i>∅ Drop-in auf Anfrage</i>

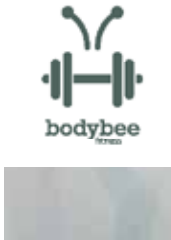
Stand 20.11.2023
Änderungen vorbehalten!

Kurs: feste Terminreihe
 offenes Training: einzelne Termine buchbar
 Multibuchung möglich: Preisersparnis ab 2 Buchungen
 ∅ Drop-in im Kurs möglich (Pole: auf Anfrage)
 ● beeline: kurz, fokussiert, intensiv
 🎁 Gratis

STUNDENPLAN

September

MONTAGS	DIENSTAGS	MITTWOCHS	DONNERSTAGS	FREITAGS	SAMSTAGS	SONNTAGS
27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.	02.12.	03.12.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 4/6	18:00 Pole Level 3 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 4/6	18:30 Pole L4 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 3/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 3/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	PRIVATSTUNDEN <i>auf Anfrage, auch unter der Woche vormittags</i>		18:30 Pole L2 – 4/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>
04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 5/6	18:00 Pole Level 3 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 4/6	18:30 Pole L4 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 4/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Swing Low Pole Choreo 19:30 Roll & Release		18:30 Pole L2 – 5/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>
11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 Flying Yoga – 6/6	18:00 Pole Level 3 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Flying Yoga – 6/6	18:30 Pole L4 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 20:00 Pole L2 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	18:00 Pole Level 4 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 5/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>			16:00 Pole Schnupperstunde 18:30 Pole L2 – 6/6 18:30 Pole Back to Basics 20:00 Pole L3 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>
18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12. URLAUB	24.12. HEILIG ABEND
17:45 Cross-Training / Conditioning 19:15 YOGA-MIX <i>FeetUp und Low Sling</i>	18:00 WEIHNACHTS-CHOREO POLE 19:30 ROLL / RELEASE 20:00 WEIHNACHTSFEIER	18:30 WORKSHOP <i>FeetUp meets Pole</i>	18:00 Pole Level 4 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i> 19:30 Pole Level 3 – 6/6 <i>◊ Drop-in auf Anfrage</i>	11:00 WORKSHOP <i>All about Aerial Sling</i>		
25.12. WEIHNACHTEN	26.12. WEIHNACHTEN	27.12.	28.12.	29.12. URLAUB	30.12. URLAUB	31.12. SILVESTER
		27. oder 28. EV. WORKSHOP / SPECIAL / FREIES TRAINING <i>Infos folgen</i> GERNE WÜNSCHE MITTEILEN! AUCH PRIVATSTUNDEN MÖGLICH				



Stand 20.11.2023
Änderungen vorbehalten!

Kurs: feste Terminreihe
 offenes Training: einzelne Termine buchbar
 Multibuchung möglich: Preisersparnis ab 2 Buchungen
 ◊ Drop-in im Kurs möglich (Pole: auf Anfrage)
 ● beeline: kurz, fokussiert, intensiv
 Gratis