


Sommer-Kursplan vom 11.07. - 24.07.2022

Diese Kurse und Workshops sind für alle Allongé-Mitglieder frei.

Vom 25.07. - 07.08.2022 sind Betriebsferien. Es finden keine Kurse statt.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	
W1 - Woche 1 der Sommerferien (11.07. - 17.07.2022) W2 - Woche 2 der Sommerferien (18.07. - 24.07.2022) ohne Angabe der Woche - Kurs findet in beiden Wochen statt												
		16.30 - 17.30 (Kita-Alter) Kindertanz W1: 12.07. Haoui W2: 19.07. Nadine					16.00 - 17.00 (Kita-Alter) Kindertanz W1: 14.07. Danai W2: 21.07. Aboudi					
		17.30 - 18.30 (Grundschulalter) Summerdance W1: 12.07. Haoui W2: 19.07. Nadine					17.00 - 18.00 (Grundschulalter) Summerdance W1: 14.07. Danai W2: 21.07. Aboudi					
		18.30 - 19.30 (ab ca. 14 Jahre) Tänzerisches Training W1: 12.07. Kira W2: 19.07. Nadine			18.00 - 19.30 JMD 3 für Erw. Nadine			18.00 - 19.00 (ab ca. 14 Jahre) Tänzerisches Training W1: 14.07. Kira W2: 21.07. Kenny			17.30 - 19.00 Jazzdance für Erw. 2 Freddy	17.45 - 18.45 Zumba Natascha
18.30 - 19.30 Streetdance für Erw. Kenny							18.30 - 19.30 Pilates Regine					18.45 - 19.45 Dance Aerobic Natascha
19.30 - 20.30 NIA Ellen							19.00 - 20.30 Jazz- & Modern Erw. 3 W1: 14.07. Kira W2: 21.07. Kenny					
		19.30 - 20.30 Jazz/Modern für Erw. W1: 12.07. Kira W2: 19.07. Nadine	19.30 - 20.30 Fitness Kompakt Body-Workout Natascha			19.30 - 20.30 Modern Dance für Erw. Nadine			19.15 - 20.15 Mobility & Faszienfitness W1: 15.07. Regine W2: 22.07. Sandra			
		20.00 - 21.00 STRONG Nation Nadine							20.00 - 21.00 Zumba Rosi			
						20.45 - 21.45 Ballett für Erw. Nadine					20.15 - 21.15 Salsa Dance W1: 15.07. Rosi W2: 22.07. Sandra	
												

Fortlaufende Kurse für

* die Teilnahme an allen zusätzlichen Kursen ist für Mitglieder kostenlos.

Erwachsene: **Tanzen**
Haltung- & Bewegung

Sommer-Workshops für

Kinder i. Kita - Alter
Jugendliche ab ca. 13 J.
Kinder im Grundschulalter

Sommer-Kursplan vom 08.08. - 21.08.2022

Alle unten stehenden Kurse können auch unangemeldet von Allongé-Mitgliedern besucht werden! Viel Spaß in den Allongé-Sommerwochen!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
W5 - Woche 5 der Sommerferien (08.08. - 14.08.2022) W6 - Woche 6 der Sommerferien (15.08. - 21.08.2022) W5/W6 - Kurs findet in der angegebenen Woche NICHT statt ohne Angabe - Kurs findet in beiden Wochen statt										9.30 - 10.15 (ab 3 Jahre) Kindertanz W5 + W6 Danaï	
										9.30 - 10.15 (ab 5 Jahre) Kindertanz W5 + W6 Danaï	
		16.30 - 17.30 (Kita-Alter) Kindertanz W5: 09.08. Janine W6: 16.08. Haoui		15.15 - 16.00 (ab 2 Jahre mit Eltern) Fit Kids Danaï		16.00 - 17.00 (Kita-Alter) Kindertanz Danaï		15.30 - 16.30 (Kita-Alter) Kindertanz W5: 12.08. W6: 19.08. Haoui			
		17.30 - 18.30 (Grundschulalter) Modern Dance W5: 09.08. Janine W6: 16.08. Haoui		16.00 - 17.00 (Kita-Alter) Kindertanz Danaï		17.00 - 18.00 (Grundschulalter) Modern Dance Danaï		16.30 - 17.30 (Grundschulalter) Modern Dance W5: 12.08. W6: 19.08. Haoui			
18.30 - 19.30 Streetdance für Erw. Kenny		18.30 - 19.30 (ab ca. 14 Jahre) Tänzerisches Training W5: 09.08. Laura W6: 16.08. Nadine				18.30 - 19.30 Pilates Regine		17.30 - 19.00 Jazzdance für Erw. 2 Freddy		17.45 - 18.45 Zumba Natascha	
19.30 - 20.30 NIA W5: 08.08. W6: 15.08. Ellen		19.30 - 20.30 Jazz/Modern für Erw. W5: 09.08. Nadine W6: 16.08. Nadine		19.30 - 20.30 Body-Workout Natascha		19.30 - 20.30 Modern Dance für Erw. Nadine		18.00 - 19.00 (ab ca. 14 Jahre) Tänzerisches Training W5: 11.08. Nadine W6: 18.08. Leila		18.15 - 19.15 Pilates & Stretch Sandra	
20.00 - 21.00 STRONG Nation Nadine				19.30 - 20.45 Yoga-Pilates & Entspannung W5: 10.08. Anita W6: 17.08. Sandra		19.00 - 20.30 Jazz- & Modern Erw. 3 W5: 11.08. Nadine W6: 18.08. Leila		19.15 - 20.15 Mobility & Fasziensfitness Sandra		18.45 - 19.45 Dance Aerobic Natascha	
				20.45 - 21.45 Ballett für Erw. Nadine		20.00 - 21.00 Zumba Rosi		20.15 - 21.15 Salsa Dance Sandra			
				20.45 - 21.45 Streetdance für Erw. Kenny							

Fortlaufende Kurse für

Erwachsene:

Tanzen
Haltung- & Bewegung

Sommer-Workshops für

Kinder i. Kita - Alter

Jugendliche ab ca. 13 J.

Kinder im Grundschulalter

* die Teilnahme an allen zusätzlichen Kursen ist für Mitglieder kostenlos.