

Trainingsplan der Eastside-Fun-Crew

gültig ab dem 15.04.2012

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
16:00 – 17:00 D!s Mini Kids Club	16:00 – 17:00 Tanz dich Fit	15:00 – 15:45 ZumbAtomic® * 4 – 7 Jahre Trainer: Musti					12:00 – 14:00 Just'NoEmis geschl. Gruppe	12:00 – 14:00 In 2 the Groove geschl. Gruppe
17:15 – 18:15 D!s Kids Club	16:00 – 16:45 ZumbAtomic® * 8 – 12 Jahre Trainer: Musti	17:00 – 18:30 E-Rocks geschl. Gruppe		17:00 – 18:30 HipHop Kids 6 – 10 Jahre Trainerin: Fidosh	16:00 – 17:30 HipHop Anfänger Ab 10 Jahre Trainer: Manu	17:00 – 18:00 little steps I geschl. Gruppe Trainerin: Lisa		14:30 – 16:30 EFC Allstars geschl. Gruppe
18:15 – 20:00 EFC Allstars geschl. Gruppe	17:00 – 20:00 Breaking Trainer: Eric, Shorty, Alexey	18:45 – 20:15 Just'NoEmis geschl. Gruppe	18:45 – 19:45 D!s Dance Club	18:30 – 20:00 HipHop Mittelstufe Trainerin: Fidosh	17:45 – 19:15 HipHop Mittelstufe Ab 13 Jahre Trainer: Manu	18:15 – 19:15 little steps II geschl. Gruppe Trainerin: Lisa		
20:15 – 21:15 Zumba® Trainer: Musti	20:00 – 21:00 Zumba® Trainer: Musti	20:15 – 21:15 Tanz dich Fit		20:00 – 21:30 Oldschool/Hype Ü25 Trainerin: Fidosh	19:30 – 21:00 offenes Training (jeder darf trainieren)			

D!s Dance Club Bernau
www.deesdanceclub-bernau.de

* **ZumbAtomic®** ist ein speziell für Kinder bis 12 Jahre entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen.
Dieser Kurs startet am 06. März. Doch Anmelden können sie ihre Kinder ab SOFORT.