

## Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
<b>R</b> 9:30-10:30 Wirbelsäule											
10:30-11:30 <b>R</b> Pilates / Wirbelsäule						16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	15:15 - 16:45		16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00 Zumba Einsteiger		17:00 - 18:00 Ballett Kinder ab 10 J.	17:00 - 18:15	17:00 - 18:00 Taekwondo Jugend alle		17:00 - 18:00 Breakdance Ab 13 Jahre	17:00 - 18:00 Streetfunk 1 Jugend	17:00 - 18:00 Taekwondo Kinder 6-10		17:00 - 18:00 Capoeira Kinder ab 6 J.	17:00 - 18:00
18:00 - 19:00 Zumba Einsteiger		18:00 - 19:30 Ballett 2-3	18:30 - 19:30 <b>R</b> Wirbelsäule Einsteiger	18:00 - 19:15 Burlazz! Anfänger m. Vork.	18:00 - 19:00 Pilates 2	18:00 - 19:30 Capoeira Einsteiger	18:15 - 19:15 Popping Einsteiger	18:15 - 19:30 Afrikan. Tanz Anfänger m. Vork.		18:00 - 19:15 Hau d. Sack 1 Einsteiger	
19:00 - 20:15 Latin Jazz 1	19:30 - 20:30 Pilates 1 Einsteiger	19:30 - 20:45 Taekwondo Alle	19:30 - 20:45 Orient. Tanz Anf. / Mittelst.	19:15 - 20:45 Jazz 2-3 Rhythm+Soul	19:00 - 20:30 Yoga Einsteiger	19:30 - 20:45 Hau d. Sack 1 Einsteiger	19:30 - 20:45 belegt	19:45 - 21:00 Street 1 Erwachsene	19:15 - 20:15 <b>R</b> Pilates / Wirbelsäule	19:15 - 20:45 Hau d. Sack 2 Anfänger m. Vork.	
20:30 - 21:45 Dancehall Einsteiger		20:45 - 22:00 belegt		20:45 - 22:15 belegt		20:45 - 22:15 Akrobatik Einsteiger	20:45 - 22:00 Orient. Tanz 1-2	21:00 - 22:15 Reggaeton 1-2	20:15 - 21:45 Yoga Anfänger m. Vork.	20:45 - 22:00 Kali Sikaran Alle	

Kraftbereich 9:30-22:00 Uhr

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

## Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4	Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
9:30-10:30 <b>R</b> Wirbelsäule								12:00 - 13:15 Taekwondo Traditionell			
10:30-11:30 Zumba Einsteiger		10:30-11:30 <b>R</b> Pilates / Wirbelsäule		16:00 - 17:00		16:00 - 17:00	16:15 - 17:00	13:15 - 14:30 Dancehall Einsteiger		13:00 - 14:00 Zumba Einsteiger	
		17:00 - 18:00 Breakdance 8-13 Jahre		17:00 - 18:00 Taekwondo Jugend alle				14:30 - 15:30 Zumba Einsteiger		14:00 - 15:30 Jazz 1 Erwachsene	
18:00 - 19:15 Street 1 Erwachsene	18:00 - 19:15	18:00 - 19:15 Newstyle	18:30 - 19:30 <b>R</b> Wirbelsäule Einsteiger	18:30 - 19:30 Zumba Einsteiger		18:00 - 19:30 Kali Sikaran Alle		16:00 - 17:30 Jazz 2 Erwachsene		15:30 - 17:00 Ballett 1 Einsteiger	
19:15 - 20:45 Contemporary 1-2	19:15 - 20:45 Yoga Einsteiger	19:15 - 20:45 Ballett 2-3	19:30 - 21:00 Taekwondo ab Grüngurt	19:30 - 20:45 Capoeira Einsteiger		19:30 - 20:45 Taekwondo Alle				17:00 - 18:30 Ballett 2	
20:45 - 21:45 Zumba Einsteiger		20:45 - 22:00 Boxen Einsteiger									

Kraftbereich 9:30-22:00 Uhr Betreuung 16:30-19:30 Uhr

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

Kraftbereich 12:00-18:30 Uhr

X-Step - Tempelhofer Ufer 36, 10963 Berlin  
Infos : 030 261 69 25 - mail@x-step.de Gültig ab 30.1.12

## Dienstag

## Mittwoch

## Freitag

## Samstag