

## Montag

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		10:45-12:00 <b>Orient. Tanz</b> Einsteiger	
		17:00 - 18:00 <b>Ballett</b> Kinder ab 8 J.	17:00 - 18:15
18:00 - 19:15 <b>Latin Jazz 1</b>	18:30 - 19:30 <b>Pilates 2</b>	18:00 - 19:30 <b>Ballett</b> Anfäng./Mittelst.	18:30 - 19:30 <b>R</b> <b>Wirbelsäule</b>
19:30 - 21.00 <b>Modern Latin 3</b>	19:30 - 20:30 <b>Pilates 1</b> Einsteiger	19:30 - 20:45 <b>Taekwondo</b> Alle	19:30 - 20:45 <b>Orient. Tanz</b> Anfänger
	20:30 - 22:00 <b>Salsa</b>	20:45 - 22:00 <b>belegt</b>	

Kraftbereich 10:00-22:00 Uhr

## Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
10:30-11:45 <b>Taekwondo</b> + 40 all Levels		16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00 <b>Streetfunk 1</b> Jugend		17:00 - 18:00 <b>Breakdance</b> Ab 13 Jahre	17:00 - 18:00 <b>Taekwondo</b> Jugend alle
18:00 - 19:15 <b>Taekwondo</b> Alle	18:00 -19:00 <b>Pilates 2</b> Anfänger	18:00 - 19:30 <b>Capoeira</b> Erwachsene	18:15 - 19:15 <b>Popping</b> Einsteiger
19:15 - 20:45 <b>Jazz 2</b> Rhythm+Soul	19:00 - 20:30 <b>Yoga</b> Einsteiger	19:30 - 20:45 <b>Hau d. Sack</b> Einsteiger	19:30 - 20:45 <b>belegt</b>
20:45 - 22:15 <b>belegt</b>	20:30 - 22:00 <b>Salsa</b>	20:45 - 22:00 <b>Orient. Tanz</b> Einsteiger/Mittelst.	20:45 - 22:00

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

## Mittwoch

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
15:15 - 16:45		16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00 <b>Taekwondo</b> Kinder 6-10			17:00 - 18:00
18:15 - 19:30 <b>Afrikan. Tanz</b> Fortg. Anfänger	18:15 -19:15 <b>R</b> <b>Wirbelsäule</b>	18:00 - 19:15 <b>Hau d. Sack</b> Anfänger	18:15 - 19:30 <b>Taekwondo</b> Einsteiger
19:30 - 20:45 <b>Street 1</b> Erwachsene	19:15 - 20:15 <b>Pilates 1</b> Einsteiger	19:15 - 20:45 <b>Hau d. Sack</b> Einsteiger	
20:45 - 22:00 <b>Reggaeton 2</b>	20:15 - 21:45 <b>Yoga</b> Anfänger	20:45 - 22:00 <b>Kali Sikaran</b> Alle	20:30-21:30

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

## Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
9:30-10:30 <b>R</b> Wirbelsäule			
10:30-11:30 <b>R</b> Pilates / Wirbelsäule		10:30-11:45 <b>Zumba</b> Workout	
17:00 - 18:00		17:00 - 18:00 <b>Breakdance</b> 8-13 Jahre	
18:15 - 19:30 <b>Tai-Chi</b> Einsteiger	18:30 - 19:30 <b>R</b> <b>Wirbelsäule</b>	18:00 - 19:30 <b>Akrobatik</b> Alle	18:00 - 19:15 <b>Newstyle</b> Anfänger
19:30 - 20:45 <b>Modern Jazz 2</b>	19:45 - 21:15 <b>Yoga</b> Einsteiger	19:30 - 21:00 <b>Ballett</b> Anf./Mittelst.	19:30 - 21:00
20:45 - 22:15 <b>Capoeira</b> Einsteiger		21:00 - 22:15	

Kraftbereich 10:00-22:00 Uhr Betreuung 18:00-21:00 Uhr

## Freitag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
16:00 - 17:00		16:00 - 17:00	16:15 - 17:00
17:00 - 18:00 <b>Taekwondo</b> Jugend alle		17:00 - 18:00 <b>Breakdance</b> Ab 13 Jahre	
18:15 - 19:30 <b>Kali Sikaran</b> Fortgeschrittene	18:00 - 19:00 <b>Salsa</b>	18:15 - 19:30 <b>HipHop Cubano</b> Einsteiger	
19:30 - 20:45 <b>Kali Sikaran</b> Einsteiger	19:00 - 20:00 <b>Salsa</b>	19:30 - 20:45 <b>Taekwondo</b> ab Gelbgurt	19:30 - 20:45

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

## Samstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
12:00 - 13:15 <b>Taekwondo</b> Traditionell	13:00 - 14:00	12:00 - 14:00 <b>belegt</b>	12:00 - 13:30
13:15 - 14:30 <b>Streetjazz</b> All levels		15:00 - 16:30	
14:30 - 15:45 <b>Zumba</b> Einsteiger	14:30 - 16:00 <b>Salsa</b> Workshop		15:00 - 17:00
16:00 - 17:30 <b>Jazz 1</b> Erwachsene	16:00 - 18:00 <b>Salsa</b> Freies Training		

Kraftbereich 12:00-17:00 Uhr

X-Step - Tempelhofer Ufer 36, 10963 Berlin  
Infos : 030 261 69 25 - info@x-step.de  
Gültig ab 22.8.10

