

Montag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
R 9:30-10:30 Wirbelsäule			
10:30-11:30 R Pilates / Wirbelsäule			
17:00 - 18:00 Zumba Einsteiger		17:00 - 18:00 Ballett Kinder ab 8 J.	17:00 - 18:15
18:00 - 19:00 Zumba Einsteiger	18:30 - 19:30 Pilates 2	18:00 - 19:30 Ballett 2-3	18:30 - 19:30 R Wirbelsäule 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.
20:30 - 21:45 Dancehall Einsteiger		20:45 - 22:00 belegt	

Kraftbereich 10:00-22:00 Uhr

Dienstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
		16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
17:00 - 18:00 Streetfunk 1 Jugend		17:00 - 18:00 Breakdance Ab 13 Jahre	17:00 - 18:00 Taekwondo Jugend alle
18:00 -19:15 Taekwondo Alle	18:00 -19:00 Pilates 2	18:00 - 19:30 Capoeira Einsteiger	18:15 - 19:15 Popping Einsteiger
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
20:45 - 22:15 belegt		20:45 - 22:15 Akrobatik Einsteiger	20:45 - 22:00 Orient. Tanz 1-2

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 Taekwondo Kinder 6-10		17:00 - 18:00 Capoeira Kinder ab 6 J.	17:00 - 18:00
18:15 - 19:30 Afrikan. Tanz Anfänger m. Vork.		18:00 - 19:15 Hau d. Sack 1 Einsteiger	
19:45 - 21:00 Street 1 Erwachsene	19:15 - 20:15 R Pilates / Wirbelsäule	19:15 - 20:45 Hau d. Sack 2 Anfänger m. Vork.	
21:00 - 22:15 Reggaeton 2	20:15 - 21:45 Yoga Anfänger m. Vork.	20:45 - 22:00 Kali Sikaran Alle	20:30-21:30

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

Donnerstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
9:30-10:30 R Wirbelsäule			
10:30-11:30 Zumba Einsteiger		10:30-11:30 R Pilates / Wirbelsäule	
17:00 - 18:00 KungFu Kinder ab 6 J.		17:00 - 18:00 Breakdance 8-13 Jahre	
18:00 - 19:15 Street 1 Erwachsene	18:15 - 19:30 Tai-Chi	18:00 - 19:15 Newstyle	18:30 - 19:30 R Wirbelsäule Einsteiger
19:15 - 20:45 Modern Jazz 2	19:45 - 21:15 Yoga Einsteiger	19:15 - 20:45 Ballett 2-3	
20:45 - 21:45 Zumba Einsteiger		20:45 - 22:00 Boxen Einsteiger	

Kraftbereich 10:00-22:00 Uhr Betreuung 16:30-19:30 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 Taekwondo Jugend alle			
18:30 - 19:30 Zumba Einsteiger		18:00 - 19:30 Kali Sikaran Alle	
19:30 - 20:45 Capoeira Einsteiger		19:30 - 20:45 Taekwondo ab Gelbgurt	

Kraftbereich 15:00-22:00 Uhr

Samstag

Studio 1	Studio 2	Studio 3	Studio 4
10:30 - 12:00 belegt			
12:00 - 13:15 Taekwondo Traditionell		11:00 - 13:00 belegt	
13:15 - 14:30 Streetjazz All levels		13:00 - 14:00 Zumba Einsteiger	
14:30 - 15:30 Zumba Einsteiger		14:00 - 15:30 Jazz 1 Erwachsene	
16:00 - 17:30 Jazz 2 Erwachsene		15:30 - 17:00 Ballett 1 Einsteiger	

Kraftbereich 12:00-17:00 Uhr

X-Step - Tempelhofer Ufer 36, 10963 Berlin
Infos : 030 261 69 25 - mail@x-step.de Gültig ab 13.9.11