

OFF-ICE KURSE SAISON 2024/2025 AB 21.10.2024 HEURIED

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.15							
7.30							
7.45							
8.00							
8.15							
8.30							
8.45							
9.00							
9.15							
9.30							
9.45							
10.00							
10.15							
10.30						10.15-11.15	
10.45						Konditionstraining Sternli	
11.00						(Gymnastikraum)	
11.15						11.15-12.15	
11.30						Konditionstraining ab IB	
11.45						(Gymnastikraum)	
12.00						12.15-13.15	
12.15						Krafttraining (ab 12J.)	
12.30						(Krauftraum)	
12.45						13.15-14.15	
13.00						Ballett Ältere ab ca. 9 J.	
13.15						(Gymnastikraum)	
13.30			13.30-14.30			14.15-15.15	
13.45			Ballett Anfänger ab 8 J.			Ballett Jüngere	
14.00			(Gymnastikraum)			(Gymnastikraum)	
14.15			14.30 - 15.30				
14.30			Ballett Alter 7 und jünger				
14.45			(Gymnastikraum)				
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00	16.00-16.45		16.00-17.00				
16.15	Trockentraining Sternli		Stabi-/ Beinachsen-/				
16.30	(Gymn.Raum)		Krafttraining ab IB (4*)				
16.45	16.45-17.45	16.30-17.30					
17.00	Sprungtraining 4*/ IB	Modern Dance					
17.15	(Gymn.Raum)	Niveau Offen					
17.30		(Gymnastikraum)					
17.45	17.45-18.45	17.30-18.30	17.15-18.15				
18.00	Sprungtraining ab Bronze	Modern Dance	Trockentraining Sternli				
18.15	(Gymn.Raum)	Niveau Offen	(Gymnastikraum)	17.45-18.45			
18.30		(Gymnastikraum)	18.15-19.15	Krafttraining (ab 12J.)			
18.45	18.45-19.45		Sprungtraining ab IB	(Krauftraum)			
19.00	Sprungtraining ab IS		(Gymnastikraum)	18.45-19.45			
19.15	(Gymn.Raum)			Krafttraining (ab 12J.)			
19.30				(Krauftraum)			
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							