

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			WOCHENENDE	
	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Samstag	Sonntag
8.00 Uhr																Diverse Workshops	ALLE INFOS online
9.00 Uhr			9.15 - 10.15 Senioren			9.00 Uhr VHS Fit durch Bewegung			9.45 Uhr VHS Fitness f. Frauen	09:30 - 10:45 Hatha Yoga mit Tina				08:30-09:30 early bird Yoga			
10.00 Uhr		10.00 - 11.00 Hatha Yoga	Fitness auf d. Minitrampolin			10.00 Uhr VHS Schongymn.											Christen Gemeinde Ahlen 10:00 - 11:30
11.00 Uhr	11.00 -12.00 Feldenkrais															11:30 - 14:30 Danceroom Breakdance	11:00 - 12:00 Männer YOGA
12.00 Uhr																jeden 2.Sa./ Monat	
13.00 Uhr																Breakdance	
14.00 Uhr																	
15.00 Uhr	15.00 Dance Room "Minis"		15.15 - 16.15 Ballett			15.00 Dance Room "Minis"		pausiert Musikzwerge in Bewegung	15.15-16.15 Ballett			15.15 - 16.15 Ballett					
16.00 Uhr			16.15 - 17.15 Ballett			16.00 - 17.00 Hip Hop Kids	16:00 -16:45 KIDS Yoga		16.15 - 17.15 Ballett			16.15 - 17.15 Ballett	16.30 - 18.00		16.00 Tanzschule		
17.00 Uhr	17.00 - 18.00 Hip Hop Kids		17.15 - 18.15 Ballett			17.00 - 18.30	17.00 - 18.00 Polyswagg	17:00-18:00 Yin Yoga	17.15 - 18.15 Ballett	17.0 - 18.00 Dance Room VOGUING	17:00 - 18:00 Betriebssport	17.15 - 18.15 Ballett	Video Clip Dance Teens /Adults		17.00 Tanzschule		
18.00 Uhr	18.30 Uhr DDC Elementary	18.00 - 19.15 Power Vinyasa Yoga	18.15 - 19.15 Ballett	18:15-19:30 Hatha Yoga mit Tina	17:45 - 19:15 Swing Dancing	Hip Hop Teens	18.10 - 20.00 Danceroom	18:15 - 19:15 Entspannungs Yoga	18.15 -19.15 Ballett	18.00 - 19.45	18:30 - 20:00 Swing Dancing		18:15 Zumba (Vorbereitung)		18.00 Tanzschule		
19.00 Uhr	bis 20.30 Uhr			19:45-21:00 Hatha Yoga mit Tina	19.30 - 21.00	19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo	Formation DDC	19:30 - 21:00 Swing Dancing	19.30 Tanzschule	Ashtanga Yoga Mysore		19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo			19.00 Tanzschule Casinokreis		
20.00 Uhr					Biodanza				20.30 Tanzschule						20.0 - 21.00 Tanzschule Casinokreis		
21.00 Uhr									bis 21.30 Tanzschule								
FORUM	17.00 - 18:00 Betriebssport L 20.15 - 21.15 KickBo by Mao			17.00 - 18:00 Betriebssport WC 18.30 - 20.00 Boxen for fun 20.15 - 21.15 KickBo by Mao			17.00-17:55 Selbstverteidigung Kids 18:05-19:05 Selbstverteidigung Senior			18:30 - 20:00 "Box Training" privat 20.15 - 21.15 Kick Bo by Mao							