

Trainingsplan 2009 des Jazz-Tanz-Club Dogern e.V.

Gültig ab 11.01.2010

Infos und Kontakt unter www.jazztanzclub-dogern.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|------------------------------------|---|--------------------------|--|
| | | | | 9.15 – 10.15 Uhr |
|  | | | | BBP Aerobic Bauch Beine Po (Teilnahme NM im 10er Block möglich) |
| | | 16.00 - 17.00 Uhr | |  |
| | | Dance for fun Kids (9 – 12 Jahre) | | |
| | | 17.00 - 18.00 Uhr | 17.00 – 18.00 Uhr | |
| | | Dance for fun Kids (13 – 16 Jahre) | Kindertanz (6 – 9 Jahre) | |
| 17.55 - 18.55 Uhr | | | 18.00 – 19.00 Uhr | |
| BBP Power-Hour Aerobic | | | Pilates | |
| | 19.00 - 20.00 Uhr | 19.00 - 20.00 Uhr | 19.00 - 20.00 Uhr | |
| | Stretching | Step Aerobic | Body Aerobic | |
| | 20.00 - 21.00 Uhr | | 19.30 – 21.00 Uhr | |
| | Rücken – Aufbau Training Männer | | Jazz/Modern New Dance | |

Fitness

Abteilung Aerobic

Jazz-Tanz

Abteilung Jazz-Tanz (Findet in den Ferien nicht statt)