

schwerelos Online Kursplan

- Bochum November 2020 -

Stand: 5.11.2020. Änderungen vorbehalten

Sonntag, 8.11.2020

- 11 – 12 Uhr Floorwork – Marion
- 12:15 – 13:15 Uhr Exotic Pole – Marion

Montag 9.11.2020

- 18 – 19 Uhr Flexi Power Flow – Jannah
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Jannah

Dienstag, 10.11.2020

- 19:00 – 20 Uhr Pole Flow ab Level 1 – Mary
- 20:15 – 21:15 Uhr Power Bootcamp – Mary

Mittwoch 11.11.2020

- 18 – 19 Uhr Vinyasa Flow Yoga – Jannah
- 19:15 – 20:15 Uhr Floorwork – Jannah

Donnerstag 12.11.2020

- 18 – 19 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Josi
- 19:15 – 20:15 Uhr Flexibility-Training – Josi
- 20:30 – 21:30 Uhr Chair Dance – Mary

Freitag 13.11.2020

- 18 – 19 Uhr Twerk – Kate
- 19:15 – 20:15 Uhr Latina Pole Flow ab Level 1 – Kate

Samstag, 14.11.2020

- 11 – 12 Uhr Tricks&Kombos L4-6 – Emmy
- 12:15 – 13:15 Uhr Tricks&Kombos L1-3 – Emmy

Sonntag, 15.11.2020

- 11 – 12 Uhr Floorwork – Marion
- 12:15 – 13:15 Uhr Exotic Pole – Marion

Montag, 16.11.2020

- 18 – 19 Uhr Flexibility Training – Josi
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Josi

Dienstag, 17.11.2020

- 19:00 – 20 Uhr Pole Flow ab Level 1 – Mary
- 20:15 – 21:15 Uhr Power Bootcamp – Mary

Mittwoch 18.11.2020

- 18 – 19 Uhr Twerk – Kate
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Flow ab Level 1 – Sarah

Donnerstag 19.11.2020

- 18 – 19 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Josi
- 19:15 – 20:15 Uhr Flexibility-Training – Josi
- 20:30 – 21:30 Uhr Chair Dance – Mary

Freitag, 20.11.2020

- 18 – 19 Uhr Flexi Power Flow – Jannah
- 19:15 – 20:15 Vinyasa Flow Yoga – Jannah

Samstag, 21.11.2020

- 11 – 12 Uhr Tricks&Kombos L4-6 – Emmy
- 12:15 – 13:15 Uhr Tricks&Kombos L1-3 – Emmy

Sonntag, 22.11.2020

- 11 – 12 Uhr Floorwork – Marion
- 12:15 – 13:15 Uhr Exotic Pole – Marion
- 13:30 – 14:30 Uhr Flexi Power Flow – Jannah

Montag, 23.11.2020

- 18 – 19 Uhr Flexi Power Flow – Jannah
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Jannah

Dienstag, 24.11.2020

- 19:00 – 20 Uhr Pole Flow ab Level 1 – Mary
- 20:15 – 21:15 Uhr Power Bootcamp – Mary

Mittwoch 25.11.2020

- 18 – 19 Uhr Twerk – Kate
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Flow ab Level 1 – Sarah

Donnerstag 26.11.2020

- 18 – 19 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Josi
- 19:15 – 20:15 Uhr Flexibility-Training – Josi
- 20:30 – 21:30 Uhr Chair Dance – Mary

Freitag, 27.11.2020

- 18 – 19 Uhr Floorwork – Jannah
- 19:15 – 20:15 Vinyasa Flow Yoga – Jannah

Samstag, 28.11.2020

- 11 – 12 Uhr Tricks&Kombos L4-6 – Emmy
- 12:15 – 13:15 Uhr Tricks&Kombos L1-3 – Emmy

Montag 30.11.2020

- 18 – 19 Uhr Flexibility Training – Josi
- 19:15 – 20:15 Uhr Pole Tricks&Kombos L1-3 – Josi