

OFF-ICE KURSE SAISON 2023/2024 AB 23.10.2023 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						10.15-11.15	
10.30						Konditionstraining Sternli (Gymnastikraum)	
10.45							
11.00							
11.15						11.15-12.15	
11.30						Konditionstraining ab IB (Gymnastikraum)	
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30			13.30-14.30				
13.45			Ballett Anf. ab 8 Jahren (Gymnastikraum)				
14.00							
14.15							
14.30			14.30 - 15.30				
14.45			Ballett Alter 7 und jünger (Gymnastikraum)				
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00	16.00-16.45						
16.15	Trockentraining Sternli (Gymn.Raum)						
16.30							
16.45	16.45-17.45				16.45-17.45		
17.00	Sprungtraining ab 4* (Gymn.Raum)				Modern Dance Niveau offen (Gymnastikraum)		
17.15							
17.30			17.15-18.15				
17.45	17.45-18.45		Trockentraining Sternli (Gymnastikraum)	17.45-18.45			
18.00	Sprungtraining ab Bronze (Gymn.Raum)			Krafttraining (ab 12J.) (Kraufraum)			
18.15			18.15-19.15				
18.30			Sprungtraining ab IB (Gymnastikraum)	18.45-19.45			
18.45	18.45-19.45			Krafttraining (ab 12J.) (Kraufraum)			
19.00	Sprungtraining ab Bronze (Gymn.Raum)						
19.15		19.30-20.30					
19.30		Fascia online ab Interbronze (Üetlibergraum)					
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							