

Fitness

Fitness für Damen

1 x wöchentlich 60 Minuten 28,- € pro Person & Monat

GC1 Montags 18:25 Uhr

Wellness Gymnastik / Callanetic's

- Aufbau eines speziellen Kräftigungs- und Straffungs-Trainings – vielseitig und abwechslungsreich. Für jeden geeignet und durchführbar.
- Inklusive Rückenschule

1 x wöchentlich 45 Minuten 28,- € pro Person & Monat

CC2 Dienstags 19:15 Uhr

BOP / Aero-Zumba / BOX-Aerobic's

- Eine spaßige und dennoch anstrengende Trainingsform.
- Die Kombination verschiedener Kraftausdauer-übungen gewährleistet Kalorienverbrauch und Fettreduktion.

1 x wöchentlich 45 Minuten 28,- € pro Person & Monat

AC2 Dienstags 20:00 Uhr

Kombination Callanetic's und BOP

Buchen Sie Callanetic's und BOP zusammen, beträgt der monatliche Beitrag nur 38,- € pro Person.

Zumba Light

1 x wöchentlich 60 Minuten Zehnerkarte 90,- €

ZH1 Montags 19:30 Uhr

ZH2 Dienstags 18:00 Uhr

Zhumba / Salsa Solo

1 x wöchentlich 60 Minuten Zehnerkarte 90,- €

ZH3 Mittwochs 17:00 Uhr



Alle Fitnesskurse unter fachlicher Sport-physiotherapeutischer Leitung und ggf. prämiendfähig bei Ihrer Krankenkasse!

TANZSCHULE Siebenhüner

Specials für Kinder und Schüler
Tanzclubs und Formationen
Fitness



Ab Januar 2019



Anmeldung

Montag - Freitag: 15:00 - 19:00 Uhr
oder online unter www.TS-Hagen.de

ADTV Tanzschule Siebenhüner

Inhaber: Ralf Janotta

Elberfelder Str. 64 • D-58095 Hagen
Tel.: 02331 / 15757 • Fax.: 02331 / 21733
info@ts-hagen.de

www.TS-Hagen.de

Kinder

Kindertanzen

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

KC1	Dienstags	(4 – 5 Jahre)	15:30 Uhr
KC2	Dienstags	(ab 6 Jahre)	16:40 Uhr

Hip Hop

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

HH1	Montags	(ab 9 Jahre)	17:15 Uhr
-----	---------	--------------	-----------

Funky 4 Kids

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

HC1	Montags	(ab 9 Jahre)	17:20 Uhr
-----	---------	--------------	-----------

Break Dance

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

BR1	Montags	(ab 9 Jahre)	16:15 Uhr
-----	---------	--------------	-----------

Schüler

Video Clip & Hip Hop

- Video-Clip-Dancing und Originalchoreographien

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

DC2	Dienstags	17:00 Uhr
DC4	Donnerstags	18:30 Uhr

Freestyle - Dance

1 x wöchentlich 60 Minuten 26,- € pro Person & Monat

JC2	Dienstags	18:00 Uhr
-----	-----------	-----------

Goldstar Classes

(Jugendclub)

1 x wöchentlich 60 Minuten 29,- € pro Person & Monat

JC5	Freitags	18:30 Uhr
JC6	Samstags	17:15 Uhr



Tanzclubs und Formationen

Disco Fox - Club

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

DFC2	Dienstags	19:00 Uhr
DFC5	Freitags	19:30 Uhr
DFC7	Sonntags	18:40 Uhr

Nightclub Two Step - Club

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

NC7	Sonntags	18:45 Uhr
-----	----------	-----------

Salsa - Club

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

SAC4	Donnerstags	19:50 Uhr
------	-------------	-----------

Salsa - Formation

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

SF3	Mittwochs	20:50 Uhr
-----	-----------	-----------

Standard - Formation

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

SF2	Dienstags	19:50 Uhr
-----	-----------	-----------

Steppen

1 x wöchentlich 60 Minuten 33,- € pro Person & Monat
für Clubmitglieder 10,- € pro Person & Monat

SP4	Donnerstags	20:00 Uhr
-----	-------------	-----------

