

Flow Dance Loft

Zelgli 3, 5452 Oberrohrdorf

+41787736600 //

flowdanceloft@gmail.com

flowdance.ch



STUNDENPLAN

ab Februar 2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00	Monday Morning Flow Pilates/Yoga 9:15-10:30 Indoor/Outdoor mit Taryn	Dance Yoga 8:45-9:45 mit Petra Daniele	Kreativer Kinderballett ab 3 // 9:30-10:15	T-Bow // 8:30-9:30 Slingness // 9:45-10:45 bewegung pur mit Sibylle Hausherr	Ballett für Erwachsene 9:30-10:30 // mit Deborah	Yoga Morning Flow mit Mirjam's Yoga Heart 8:45-9:45 mirjams-yoga-heart.ch	Saturday Morning Flow Indoor/Outdoor Yoga mit Taryn 8:30-9:45
10:00			Golden Yoga/ Slow Flow Yoga mit Andrea 10:45-11:45				
11:00							
					Mit Nita	Sonntag	
14:00	Montags mit Taryn Kreativer Kinderballett 1. Klasse // 14:30-15:20				Kreativer Kinder Jazz 4-6 Jahren // 14:00-14:50	Teens Yoga Flow Mirjam's Yoga Heart 10:00-11:00 alle 2. Wochen mirjams-yoga-heart.ch	
15:00	Pre - Ballett 2. Kiga // 15:30-16:15	Pre - Ballett mit Taryn ab 1. Kiga // 15:00-15:50			Contemporary Jazz Dance ab 7 // 15:00-15:50		
16:00	Pre - Ballett 2. Klasse // 16:25-17:15	Pre-Ballett ab 2. Kiga // 16:00-16:50	Pre-Ballett ab 5 // 16:00-16:50 mit Deborah	Donnerstags mit Taryn Ballett ab 8 // 16:15-17:15 mit Taryn	Contemp. Jazz Dance 3. Kl // 16:00-17:00		
17:00	Ballett 3. Klasse // 17:25-18:25	Ballett ab 7 // 17:00-18:00	Breaking 7-9 // 17:00 - 18:00 mit B boy Cho	Contemporary Jazz Dance ab 10 // 17:30-18:45	Contemporary Jazz Dance ab 10 // 17:10-18:25		
18:00	Ballett & Pre-Pointe ab 10 // 18:30-19:45	Ballett ab 10 // 18:05-19:20	Wednesday Evening Yoga Flow 18:45-20:00	Contemporary Jazz Dance Teens 19:00-20:30	Ballett für Erwachsene 18:45-19:45// mit Deborah		
19:00	T-Bow // 18:00 - 19:00 Slings Myofaziales Training // 19:10 - 20:10 bewegung pur mit Sibylle Hausherr	Free Your Mind Cardio Dance Flow 19:30-20:30 // mit Moni	Wednesday Evening Yoga Flow 20:15-21:30 mit Andrea	Rückbildungskurs 19:30-20:30 www.ruekbildung.ch mit Lina Svedhage	Vinyasa Open Flow mit Mirjam's Yoga Heart 20:00 - 21:15 mirjams-yoga-heart.ch		
20:00							
21:00							

Gratis Schnupperlektionen für Kinder & Jugendliche können jederzeit besucht werden. Bitte mit Voranmeldung.

Wenn ein Kurs derzeit ausgebucht ist, haben wir eine Warteliste. // Erwachsene Schnupperlektionen 20.- //

