

KURSPLAN BOVENGA

FITNESS & DANCE ACADEMY

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
16:30 – 17:30 HIP-HOP KIDS ab 7 J. 60 Min.	16:00 – 17:00 HIP-HOP KIDS ab 10 J. 60 Min.	17:00 – 18:00 HIP-HOP TEENS ab 12 J. 60 Min.	17:15 – 18:00 TIKTOK DANCE ab 10 J. 45 Min.	17:00 – 17:45 STEP BOOTCAMP 45 Min.	11:00 – 11:50 TEAM WORKOUT 50 Min.
18:00 – 18:45 FULL BODY SHAPE 45 Min.	18:15 – 19:15 BODY STRENGTH BOOTCAMP 60 Min.	18:15 – 19:15 CARDIO BOOST WORKOUT 60 Min.	18:15 – 19:15 K-POP KIDS ab 10 J. 60 Min.	17:50 – 18:20 MOBILITY & STRETCH 30 Min.	14:00 – 15:00 HEELS TECHNIK 60 Min.
19:00 – 19:50 FUSION DANCE WORKOUT 50 Min.	19:30 – 20:30 HIP-HOP BASICS ADULTS 60 Min.	19:30 – 20:30 FEMALE FUSION DANCE 60 Min.	19:30 – 20:30 AFRO – DANCEHALL FUSION 60 Min.	18:30 – 19:30 HIP-HOP ADULTS 60 Min.	15:15 – 16:15 HEELS CHOREO 60 Min.
				19:45 – 20:45 REGGAETON 60 Min.	16:30 – 18:00 POP-UP DANCE CLASS 90 Min.

Jeden 1. Sonntag im Monat
wechselnder Guest Teacher



KIDS & TEENS CLASSES



DANCE CLASSES ADULTS



WORKOUTS & BOOTCAMPS