

07. NOVEMBER – 17. DEZEMBER 2022

MO

18:00 HOOP: INT.
-
18:50 CHOREO
KATHI

NEW

19:10 POLE: L2-3
-
20:00 TECHNIK
KATHI

NEW

20:10 POLE: L1
-
21:00 CHOREO
LAURA

DI

18:00 TEASE: L0 (BASICS)
-
19:10 SEXY DANCE, INTRO
NICOLE

19:15 THERAPY: MOBILITY
-
19:45 QUICKY
NICOLE

NEW

19:50 TEASE: L2 INT.
-
20:40 SEXY DANCE
NICOLE

MI

17:10 TRAINING: PLAYTIME
-
18:00 OPEN CLASS
MARIE

18:10 POLE: L0 (BASICS)
-
19:00 GRUNDLAGEN, INTRO
MARIE

19:10 POLE: L1
-
20:00 CHOREO
KATHI

20:10 POLE: L2
-
21:00 CHOREO
KATHI

DO

18:00 INVERTS: INT.
-
19:10 POLE TECHNIK L2-4
NICOLE

NEW

19:20 POLE: L2
-
20:10 EXOTIC
NICOLE

20:20 POLE: L0 (BASICS)
-
21:10 GRUNDLAGEN, NTRO
ELLI

NEW

KURSPLAN VOLUME 46

KURS GENREN

POLE On Pole
HOOP Off Pole, Aerial
TEASE Off Pole, Floor/Chair
THERAPY Off Pole, Hoop
PLAYTIME use the Studio

VORAUSSETZUNG

LEVEL 0 keine
LEVEL 1 ca. 6 Kursst.
LEVEL 2 ca. 18 Kursst.
LEVEL 3 Level 0-2

WERTIGKEIT

POLE 2 Streifen
HOOP 2 Streifen
TEASE 2 Streifen
THERAPY 1 Streifen
PLAYTIME 1 Streifen
QUICKY 0.5 Streifen

FR

17:30 TRAINING: PLAYTIME
-
18:20 OPEN CLASS
LAURA

18:30 POLE: L0 (BASICS)
-
19:20 GRUNDLAGEN, INTRO
LAURA

SA

10:00 HOOP: BEG.
-
10:50 TECHNIK
KATHI

NEW

11:00 INVERTS: BEG.
-
12:10 POLE TECHNIK L1-2
KATHI

NEW

12:15 TRAINING:
-
12:45 VINYASA YOGA
KATHI

12. NOVEMBER - 03. DEZEMBER 2022

SO

16:15 POLE: L0 (BASICS)
-
17:05 GRUNDLAGEN, NTRO
ELLI

NEW

17:20 POLE: L1
-
18:10 EXOTIC
ELLI

18:30 THERAPY: MOBILITY
-
19:30 STRETCHING
NICOLE

NEW

19:35 TEASE: LAP L0
-
20:45 HONEYMOON LAP
NICOLE

INFOS



... what we do



Wow - so schnell ging mal wieder ein Jahr vorbei! 12 Monate mit 6 Kursblöcken. Ein ganzes Jahr voller Energie & Motivation. Wie viel Ihr gelernt habt in diesem Jahr. Wie oft Ihr über Euch hinaus gewachsen seid! Wir können es noch gar nicht richtig glauben und sind einfach super stolz auf Euch alle! Auf ein glorreiches Jahr!

NEU

- Samstags Kurse
- Invert Bootcamps
- Exotic Pole Level 1-2
- Vinyasa Yoga & Stretching Kurse
 - was sagt ihr dazu?!

UNSER DANKESCHÖN

Das ist noch lang nicht alles! Beim Kauf eines 12er Tickets (6 Wochen Kursticket) erhaltet Ihr den 13. Streifen von uns geschenkt. 1 Streifen zur freien Verfügung: gültig auf alle Studio Playtimes, Stretching und/oder Yoga Classes eurer Wahl! Gültig bis 31.12.2022

SALE

PROBESTUNDEN | MAX. 2 PRO PERSON

- Pole & Aerial (1 Streifen) 15€
- Tease & Dance (1 Streifen) 15€
- Therapy & Training (0.5 Streifen) 7.50€

SINGLE | DROP IN

- Workshops & Specials (3 Strfn) 45€
- Pole & Aerial (2 Strfn) 30€
- Tease & Dance (2 Strfn) 30€
- Therapy & Training (1 Strfn) 15€
- Studio Playtime (1 Strfn) 15€
- Therapy & Training (0.5 Strfn) 7.50€

KURSBLOCK TICKETS

- Pole & Aerial (6x2 Strfn, 12+1 Sale) 170€
- Tease & Dance (6x2 Strfn, 12+1 Sale) 170€
- Pole & Aerial (4x2 Strfn, 8) 116€
- Pole & Aerial (3x2 Strfn, 6) 90€
- Therapy & Training (6x1 Strfn, 6) 90€

SALE

• Mitglieder können Ihre Streifen im Tarife der Mitgliedschaft aufstocken (6er/ 12er ...)

ABMELDUNG

- Kursblockticket: vor Kursbeginn 7 T
- Kursblockticket: nach Kursbeginn 21 T
- Drop In Ticket: vor Kursbeginn 24 h
- Krankheit: nur mit Nachweis 5 T
- Nachholstunden gültig bis 31.12.22

ANMELDUNG

- Website = health-and-shape.de/kursplan
- H&S Kanal = #6wochen-anmeldungen

ANMELDUNG

- ! bis 07.11.2022 sind alle Anmeldung automatisch für die gesamte Laufzeit der Kursreihe über 6 Wochen mit entsprechendem Ticket möglich!
- ! Drop In/ Einzel- Anmeldungen sind erst ab 07.11.22 möglich!
- ✓ Anmeldung nur über unseren kostenlosen H&S Discord Kanal (QR Code) oder via E-Mail (info@health-and-shape.de)
- ✓ Fehlstunden, können bei der Anmeldung mit angegeben und bis 31.12.22 nachgeholt werden!



STUDIO

Milchstraße 4
81667 München
health-and-shape.de
0176 61 31 45 43