

Kursplan Herbst 2020

Gültig ab 01. Oktober 2020

ArtLetik UG Laufen und Meer Arentestraße 15, 26607 Aurich-Sandhorst
office@artletik.de 01705837103



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Personaltraining nach Vereinbarung (Mo-Fr) *3	Personaltraining nach Vereinbarung (Mo-Fr) *3	Personaltraining nach Vereinbarung (Mo-Fr) *3	Personaltraining nach Vereinbarung (Mo-Fr) *3	Personaltraining nach Vereinbarung (Mo-Fr) *3	ArtLetik Trainerausbildung extra Ausschreibung Mi-So/ oder Do-So	ArtLetik Trainerausbildung extra Ausschreibung Mi-So/ oder Do-So
		Trainerausbildung *5 Grundausbildung Anja Mi, 04.11. – So, 08.11.20	Trainerausbildung *5 Pole Health Instructor Level 1 & 2 Anja Do, 26.11. – So, 29.11.20		10:00 – 11:00 *1 Pole Beginner II Level 3+4 Anja	
	15:45 – 16:45 Air Kids 8 – 11 Jahre Anja					15:45 – 16:45 *1 Pole Grundkurs Level 0 Minerva
	17:00 – 18:00 Air Kids 12 – 17 Jahre Anja	17:00 – 18:00 *2 Playtime freie Trainingsstunde	17:00 – 18:00 *2 Playtime freie Trainingsstunde			17:00 – 18:00 *1 Pole Grundkurs Level 0 Minerva
	18:10 – 19:10 Schnupperstunde Pole First Taste Termine siehe Website	18:15 – 19:15 *1 Technik & Intermediate Level 4 – 6 Anja	18:15 – 19:15 *1 Pole Beginner I Level 1+2 Anja			18:15 – 19:15 *1 Pole Beginner I Level 1+2 Minerva
18:00 – 19:00 AOK Functional Training 05.10. – 23.11.20 Anja	18:15 – 19:00 Schnupperstunde Aerialacrobatik Termine siehe Website	19:20 – 20:20 ArtLetik Flexibility alle Level Anja	19:30 – 20:30 *1 Pole Fitness ab Level 5 Anja	Workshops *4 extra Ausschreibungen auf der Website	Chairdance 1/2 *4 Weihnachtsworkshop 05.12.20 11:30 – 13:00 alle Level Anja	Chairdance 2/2 *4 Weihnachtsworkshop 06.12.20 11:30 – 13:00 alle Level Anja
19:15 – 20:15 AOK Rückenfit 05.10. – 23.11.20 Anja	19:15 – 20:15 Aerialacrobatik Silks alle Level Anja		20:30 – 21:15 *2 Playtime freie Trainingsstunde	Junggesellinnen Party / Geburtstage und mehr!	Junggesellinnen Party / Geburtstage und mehr!	Junggesellinnen Party / Geburtstage und mehr!

*1: Polesport in Level/ Schwierigkeitsstufen eingeteilt.

*2: Freie Übungsstunde für ArtLetik Pole/ Aerialacrobatik Kursteilnehmer

*3: Personaltraining und Ernährungsberatung mit Terminvereinbarung: Montag- Freitag.

*4: Anpassungen bezüglich Workshops können wöchentlich erfolgen. Termine und Uhrzeiten auch online auf der Website.

*5: Informationen zu den ArtLetik Ausbildungen auf der Website.