



DANCE OFFER

Salsa

Freitag	19:30 bis 20:30 Uhr	Beginner
Freitag	20:30 bis 21:30 Uhr	Mittelstufe
Freitag	21:30 bis 22:30 Uhr	Fortgeschrittene

Tanzkreise Erwachsene Anfänger Workshops regelmäßig buchbar unter metropolhofheim.de

Dienstag	19:30 bis 20:30 Uhr	Gruppe 1	Mittelstufe
Dienstag	20:30 bis 21:30 Uhr	Gruppe 2	Mittelstufe
Mittwoch	19:15 bis 20:15 Uhr	Gruppe 3	Mittelstufe
Mittwoch	20:15 bis 21:15 Uhr	Gruppe 4	Fortgeschrittene
Sonntag	19:00 bis 20:00 Uhr	Gruppe 5	Mittelstufe

Turniertraining Latein und Standard

Dienstag	18:30 bis 19:30 Uhr	Einsteiger Kids ab 6 Jahre bei Nicola und Anna-Lena
Dienstag	18:30 bis 20:00 Uhr	Latein für Kids ab 6 Jahre bei Motsi und Evgenij
Dienstag	20:00 bis 21:30 Uhr	Latein für Erwachsene bei Motsi und Evgenij
Mi. oder Fr.	20:00 bis 22:00 Uhr	Standard für Erwachsene bei Johanna und Adrian

Formationstanz Latein und Standard | FG Rhein-Main

Die Trainingszeiten und Orte können der Internetseite formationsgemeinschaft.de entnommen werden.



Kindertanz

Donnerstag 15:30 bis 16:30 Uhr 3,5 bis 6 Jahre

Hip Hop

Dienstag	15:30 bis 16:30 Uhr	5 bis 6 Jahre		Hot Steppers
Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr	7 bis 9 Jahre	Fortgeschrittene	Little Stars
Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	10 bis 12 Jahre	Fortgeschrittene	Jee Dees
Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	15 bis 20 Jahre		NoLimits
Mittwoch	16:15 bis 17:15 Uhr	7 bis 9 Jahre	Anfänger	Cut Things
Mittwoch	17:15 bis 18:15 Uhr	10 bis 13 Jahre	Anfänger	Crazy Girlz
Mittwoch	18:15 bis 19:15 Uhr	13 bis 15 Jahre		Lyrical HipHop
Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	10 bis 14 Jahre		Black Angels

Hip Hop Competition

Mo. und Mi.	20:00 bis 22:00 Uhr	15 bis 25 Jahre		BMB-Crew
Donnerstag	18:00 bis 19:00 Uhr	12 bis 18 Jahre		Funky as Fresh

Ballett

Dienstag	14:30 bis 15:30 Uhr	4 bis 6 Jahre		
Dienstag	15:30 bis 16:30 Uhr	6 bis 10 Jahre		





Fitness

Dienstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Rückenfitness
Donnerstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Bauch Beine Po
Montag	16:30 bis 17:45 Uhr	Yoga
Freitag	9:45 bis 11:00 Uhr	Yoga

FITNESS OFFER

PoleDance Workshops | Tabata Fitness

Termine finden Sie im Workshopbereich unter www.metropolhofheim.de

Zumba Fitness

Montag	20:15 bis 21:15 Uhr	Mitgliedschaft 28,-€, oder einer der Flats
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr	Mitgliedschaft 28,-€, oder einer der Flats

Jumping Fitness

Montag	18:00 bis 19:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€, oder einer der Flats
Montag	19:00 bis 20:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€, oder einer der Flats
Freitag	17:00 bis 18:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€, oder einer der Flats
Freitag	18:00 bis 19:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€, oder einer der Flats

Piloxing Fitness

Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€, oder einer der Flats
------------	---------------------	---





FLATRATES | WORKSHOPS | 10ER KARTEN

10er Karte

Eine 10er Karte hat einen Wert von 100,-€. Diese Karte ist 6 Monate gültig und kann bei den Kursen – Jumping, Tabata, Piloxing und bei weiteren ausgeschriebenen Kursen eingelöst werden. Sie ist nicht bei ausgeschriebenen Workshops anwendbar.

Workshops

Die Preise für Workshops, wie zum Beispiel beim Angebot PoleDance, finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage unter www.metropolhofheim.de. Dort finden Sie auch die Preise und können sich direkt einbuchen.

Flatrates und Mitgliedschaften

Wir haben zwei Flatrates für Sie im Angebot. Die Fitnessflat 1 für 33,-€ im Monat beinhaltet die Kurse Rückenfitness, Bauch Beine Po, Yoga und Zumba. Die zweite Flat für 60,-€ im Monat schließt zusätzlich die Angebote Jumping, Tabata und Piloxing mit ein. Die Flats sind gleichzeitig eine Mitgliedschaft, die immer sechs Monate zum Quartalsende kündbar ist. Eine einmalige Aufnahmegebühr von 28,-€ ist bei Anmeldung zu entrichten.

