



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

## Kindertanz

Donnerstag 15:00 bis 16:00 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	Little Stars
Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	10 bis 12 Jahre	Jee Dees
Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	15 bis 22 Jahre	NoLimits
Mittwoch	16:15 bis 17:15 Uhr	7 bis 9 Jahre	Cut Things
Mittwoch	17:15 bis 18:15 Uhr	10 bis 13 Jahre	Crazy Girlz
Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	10 bis 14 Jahre	Black Angels

## Hip Hop Competition

Mo. und Do.	20:00 bis 22:00 Uhr	18 bis 30 Jahre	BMB-Crew
Donnerstag	18:00 bis 19:30 Uhr	12 bis 18 Jahre	Funky as Fresh

## Ballett

Dienstag	14:30 bis 15:30 Uhr	4 bis 5 Jahre
Dienstag	15:30 bis 16:30 Uhr	6 bis 8 Jahre
Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr	Ab 8 Jahre





TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

## 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](http://metropolhofheim.de)

Dienstag	19:30 bis 20:30 Uhr	Tanzkreis 1
Dienstag	20:30 bis 21:30 Uhr	Tanzkreis 2
Mittwoch	19:15 bis 20:15 Uhr	Tanzkreis 3
Mittwoch	20:15 bis 21:15 Uhr	Tanzkreis 4
Sonntag	18:00 bis 19:00 Uhr	Tanzkreis 5
Sonntag	19:00 bis 20:00 Uhr	Tanzkreis 6

### Turniertraining Latein und Standard

Montag	19:00 bis 20:00 Uhr	Fitness für Turniertänzer
Dienstag	18:30 bis 19:30 Uhr	Einsteiger Kids ab 6 Jahre bei Anna-Lena
Dienstag	19:00 bis 21:00 Uhr	Lateintraining bei Nikta und Nicole, sowie Evgenij
Mi. und Fr.	20:00 bis 22:00 Uhr	Standard für Erwachsene bei Adrian

### Formationstanz Latein und Standard | FG Rhein-Main

Die Trainingszeiten und Orte können der Internetseite [formationsgemeinschaft.de](http://formationsgemeinschaft.de) entnommen werden.



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

## Lady-Fitness

Montag	16:30 bis 17:45 Uhr	Yoga
Dienstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Rückenfitness
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr	Zumba
Donnerstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Bauch Beine Po
Freitag	9:45 bis 11:00 Uhr	Yoga

## FITNESS OFFER

## PoleDance Workshops

Termine finden Sie im Workshopbereich unter [www.metropolhofheim.de](http://www.metropolhofheim.de)

## Zumba Fitness

Montag	20:15 bis 21:15 Uhr
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr

## Jumping Fitness

Montag	18:00 bis 19:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€
Montag	19:00 bis 20:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€
Freitag	16:45 bis 17:45 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€

## Strong by Zumba Fitness

Donnerstag	18:00 bis 19:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€
------------	---------------------	-----------------------

