



## TANZANGEBOT - KIDS

### Kindertanz

Donnerstag	15:00 bis 16:00 Uhr	3,5 bis 6 Jahre	Schnuppern 1. Do./Monat
------------	---------------------	-----------------	-------------------------

### Hip Hop

Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr	7 bis 9 Jahre	Fortgeschritten
----------	---------------------	---------------	-----------------

Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	10 bis 14 Jahre	Fortgeschritten
----------	---------------------	-----------------	-----------------

Dienstag	17:30 bis 18:30 Uhr	15 bis 22 Jahre	Fortgeschritten
----------	---------------------	-----------------	-----------------

Mittwoch	16:15 bis 17:15 Uhr	7 bis 9 Jahre	Einsteiger
----------	---------------------	---------------	------------

Mittwoch	17:15 bis 18:15 Uhr	10 bis 14 Jahre	Einsteiger
----------	---------------------	-----------------	------------

Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	10 bis 14 Jahre	Fortgeschritten
------------	---------------------	-----------------	-----------------

### Hip Hop Competition

Mo. und Do.	20:00 bis 22:00 Uhr	ab 18 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 9 Jahre	
----------	---------------------	------------	--



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

# GESELLSCHAFTSTANZ

## 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

## Gesellschaftstanz

Anfänger Workshops regelmäßig buchbar unter [www.metropolhofheim.de](http://www.metropolhofheim.de)

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

## PoleDance Workshops

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

poleposition  
Frankfurt





TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

# TURNIERTANZ

## Turniertanz Standard

Kooperation mit dem Schwarz-Weiß-Blau Frankfurt | Ballroom Passion - [www.teamballroompassion.de](http://www.teamballroompassion.de)

### Gruppentraining Standard

Mittwochs	20:00 bis 22:00 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	Im Wechsel zu Freitag
Freitag	20:00 bis 22:00 Uhr	Clubhaus Fidele Nassauer	Im Wechsel zu Mittwoch

### Freies Training Standard

Dienstags	17:30 bis 19:30 Uhr	Clubhaus Fidele Nassauer	
Mi. und Fr.	19:30 bis 22:00 Uhr	Clubhaus Fidele Nassauer	
Donnerstags	19:00 bis 22:00 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	
Sonntags	12:00 bis 14:30 Uhr	PeStudio 1, TSC Metropol	Endrundentraining

## Turniertanz Latein

Kooperation mit Motsi Mabuse die Tanzschule

### Gruppentraining Latein

Dienstags	19:00 bis 21:00 Uhr	Studio 2, TSC Metropol   Nikita und Nicole	
Mittwochs	19:00 bis 20:30 Uhr	Motsi Mabuse die Tanzschule   Motsi und Evgenij	

### Freies Training Latein

Freitags	20:00 Uhr bis 22:00 Uhr	Studio 2, TSC Metropol	
----------	-------------------------	------------------------	--

## Turniertanz Kids

Dienstag	18:30 bis 19:30 Uhr	Einsteiger Kids ab 6 Jahre bei Anna-Lena	
----------	---------------------	--	--

## Turniertanz Fitness

Montag	19:00 bis 20:00 Uhr	Fitness für Turniertänzer	
--------	---------------------	---------------------------	--

## Formationstanz Latein und Standard | FG Rhein-Main

In Kooperation mit dem TSC Rot-Weiß Rüsselsheim, dem Tanz-Sport-Club Fischbach, dem TSG Terpsichore Friedberg und dem TSC Rot-Weiß Gießen

Die Trainingszeiten, Orte und die Geschichte der FG Rhein-Main erfährt man unter [www.formationsgemeinschaft.de](http://www.formationsgemeinschaft.de)



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

## FITNESS

### Lady Fitness (enthält folgende Angebote)

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

### Zumba Fitness

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



### Jumping for Kids

Freitag	16:15 bis 17:00 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	17:00 bis 18:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€



### Strong by Zumba Fitness

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



**STRONG**  
- ZUMBA

### Tabata Fitness

Mittwoch	18:00 bis 19:00 Uhr	2x monatlich
----------	---------------------	--------------

