



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	16:00 bis 17:00 Uhr	7 bis 9 Jahre	Einsteiger
----------	---------------------	---------------	------------

Mittwoch	17:00 bis 18:00 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 Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

Freitag	19:00 bis 20:00 Uhr	Beginner
Freitag	20:00 bis 21:00 Uhr	Fortgeschrittene

Gesellschaftstanz Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

Anfänger Workshops regelmäßig buchbar unter 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



FG Rhein-Main Academy

Grundausbildung zum Leistungssport für Jugendliche ab 14 Jahre. Teilnahme bis 20 Jahre.

HipHop	In Planung	15,50 € / Monat Bis 18 Jahre
Ballett	In Planung	
Formation	Samstag 15:00 bis 17:00 Uhr	23,00 € / Monat Ab 18 Jahre

Der Unterricht findet im Clubheim, Im Langgewann 10, 65719 Hofheim

fg FORMATIONSGEMEINSCHAFT RHEIN-MAIN
ACADEMY



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

Gruppentraining Standard

Mittwoch	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

Dienstag	17:30 bis 19:30 Uhr	Clubhaus Fidele Nassauer	
Mi. und Fr.	19:30 bis 22:00 Uhr	Clubhaus Fidele Nassauer	
Donnerstag	19:00 bis 22:00 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	
Freitag	19:00 bis 22:00 Uhr	Pestalouischule Hofheim	
Sonntag	12:00 bis 14:30 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	Endrundentraining

Turniertanz Latein

Kooperation mit Motsi Mabuse die Tanzschule

Gruppentraining Latein

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

Freies Training Latein

Freitag	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, sowie dem TSG Terpsichore Friedberg

Die Trainingszeiten, Orte und die Geschichte der FG Rhein-Main erfährt man unter www.formationsgemeinschaft.de



TANZSPORTCLUB
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

FITNESS

Lady Fitness Teilnahme mit **BRONZE**, oder **GOLD** Membership Card

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 Teilnahme auch mit **BRONZE**, oder **GOLD** Membership Card

Montag	20:15 bis 21:15 Uhr	28,-€ / Monat
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr	28,-€ / Monat



Jumping for Kids

Freitag	16:15 bis 17:00 Uhr
---------	---------------------



Jumping Fitness Teilnahme auch mit **SILBER**, oder **GOLD** Membership Card

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,-€



Jumping/Tabate Circle Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

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

Full Body Workout Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

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

PoleDance Workshops

Termine finden Sie im Workshopbereich unter www.metropolhofheim.de

