



## TANZANGEBOT - KIDS

### Kindertanz

Donnerstag	15:00 bis 16:00 Uhr	3,5 bis 6 Jahre
Donnerstag	16:00 bis 17:00 Uhr	3,5 bis 6 Jahre

### Hip Hop

Dienstag	16:30 bis 17:30 Uhr	10 bis 12 Jahre	Einsteiger
Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	15 bis 22 Jahre	Fortgeschritten
Mittwoch	16:00 bis 17:00 Uhr	6 bis 9 Jahre	Einsteiger
Mittwoch	17:00 bis 18:00 Uhr	12 bis 16 Jahre	Einsteiger
Donnerstag	17:00 bis 18:00 Uhr	13 bis 17 Jahre	Einsteiger

### Hip Hop Competition

Mo. und Do.	19:30 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	14:45 bis 15:45 Uhr	4 bis 6 Jahre
Dienstag	15:45 bis 16:45 Uhr	7 bis 9 Jahre
Dienstag	16:45 bis 17:45 Uhr	4 bis 6 Jahre

Probetrainings nur gegen Voranmeldung unter [info@metropolhofheim.de](mailto:info@metropolhofheim.de) möglich



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	Cuba u. NY-Style im Wechsel
Freitag	20:00 bis 21:30 Uhr	Fortgeschrittene	Cuba u. NY-Style im Wechsel

**Gesellschaftstanz** Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

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

Dienstag	19:00 bis 20:00 Uhr	Gruppe 1
Dienstag	20:00 bis 21:00 Uhr	Gruppe 2
Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr	Gruppe 3
Mittwoch	20:30 bis 21:30 Uhr	Gruppe 4
Sonntag	18:00 bis 19:00 Uhr	Gruppe 5
Sonntag	19:00 bis 20:00 Uhr	Gruppe 6
Sonntag	20:00 bis 21:00 Uhr	Gruppe 7



**Discofox** Teilnahme auch mit **GOLD** Membership Card

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

Dienstag	19:30 bis 20:30 Uhr	Fortgeschrittene	Ab 7. März 2023
----------	---------------------	------------------	-----------------

## FG Rhein-Main Academy

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

Formation	Freitag	19:00 bis 21:00 Uhr
-----------	---------	---------------------

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



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](http://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	Pestalozzischule Hofheim	
Sonntag	12:00 bis 14:30 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	Endrundentraining

## Turniertanz Latein

Kooperation mit Motsi Mabuse die Tanzschule

### Gruppentraining Latein

Mittwoch	19:00 bis 20:30 Uhr	Motsi Mabuse die Tanzschule   Motsi und Evgenij
----------	---------------------	---

### Freies Training Latein

Freitag	21:00 Uhr bis 23:00 Uhr	Studio 2, TSC Metropol
---------	-------------------------	------------------------

## Turniertanz Kids

Dienstag	18:00 bis 19:00 Uhr	Einsteiger Kids ab 6 Jahre bei Jana
----------	---------------------	-------------------------------------

## 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](http://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	23,-€ / Monat



**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,-€
Mittwoch	18:15 bis 19:15 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€
Freitag	17:00 bis 18:00 Uhr	10x 60 Minuten 100,-€



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

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

**PoleDance Workshops** – **NEU** – ab April wöchentlich, als Mitgliedschaft

Samstag	14:00 bis 15:30 Uhr	Einsteiger   90,-€ / Monat
Samstag	16:00 bis 17:30 Uhr	Fortgeschrittene 90,-€ / Monat



Schnupper- und Anfängerworkshops sind unter [www.metropolhofheim.de](http://www.metropolhofheim.de) im Bereich Workshops zu finden