



## TANZANGEBOT - KIDS

### Kindertanz

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

### Hip Hop

Dienstag 16:00 bis 17:00 Uhr 9 bis 15 Jahre Einsteiger

Dienstag 17:00 bis 18:00 Uhr 9 bis 15 Jahre Einsteiger

Mittwoch 15:30 bis 16:30 Uhr 6 bis 9 Jahre Einsteiger

Donnerstag 17:30 bis 18:30 Uhr 12 bis 17 Jahre Fortgeschrittene

### Hip Hop Competition

Donnerstag 18:30 bis 20:30 Uhr 19 bis 21 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

Dienstag 17:45 bis 18:45 Uhr 10 bis 15 Jahre

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



# 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

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



## Gesellschaftstanzworkshops

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

Mittwoch	19:30 bis 20:30 Uhr	Anfängerworkshop	Ab dem 24.01.2024
Sonntag	20:00 bis 21:00 Uhr	Anfängerworkshop	Ab dem 21.01.2024

## 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
----------	---------------------	------------------

## Bachata

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

Dienstag	20:45 bis 21:45 Uhr	Fortgeschrittene
----------	---------------------	------------------



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

# TURNIERTANZ

## Turniertanz Standard

Kooperation mit dem Schwarz-Weiß-Blau Frankfurt | Ballroom Passion -  
[www.teambalroompassion.de](http://www.teambalroompassion.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	Pestalozzischeule Hofheim	
Sonntag	12:00 bis 14:00 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	Endrundentraining

## Turniertanz Latein

Kooperation mit Motsi Mabuse die Tanzschule

### Gruppentraining Latein

Dienstag	18:00 bis 20:00 Uhr	Sarah Knapp   Gruppentraining Formation, Solo u. Paare   Clubheim
Mittwoch	18:00 bis 19:30 Uhr	Motsi Mabuse die Tanzschule   Solo u. Paare   Tanzschule Kelkheim
Freitag	21:00 Uhr bis 23:00 Uhr	Freies Training   Clubheim

## Turniertanz Kids

Dienstag	16:30 bis 18:00 Uhr	Einsteiger Kids ab 6 Jahre
----------	---------------------	----------------------------

## FG Rhein-Main Academy

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



## Formationstanz Latein und Standard | FG Rhein-Main

In Kooperation mit dem TSC Rot-Weiß Rüsselsheim, dem Tanz-Sport-Club Fischbach, sowie dem TSG



TANZSPORTCLUB  
METROPOL HOFHEIM E.V.

Metropol Dance- and Fitness-Studios

## FITNESS

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

Montag	16:30 bis 18:00 Uhr	Yoga
Dienstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Rücken fitness
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr	Latein Aerobic
Donnerstag	9:45 bis 11:00 Uhr	Bauch Beine Po
Freitag	10:00 bis 11:15 Uhr	Yoga



### Zumba Fitness Teilnahme auch mit **BRONZE**, oder **GOLD** Membership Card

Montag	20:15 bis 21:15 Uhr	31,-€ / Monat
Mittwoch	9:45 bis 10:45 Uhr	31,-€ / 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,-€



### PoleDance Fitness

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

