



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	16:00 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 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

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



Gesellschaftstanzworkshops

Workshops buchbar unter 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

Dienstag	19:30 bis 20:30 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

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 14:00 Uhr	Studio 1, TSC Metropol	Endrundentraining

Turniertanz Latein

Kooperation mit Motsi Mabuse die Tanzschule

Mittwoch	18:00 bis 19:30 Uhr	Motsi Mabuse die Tanzschule Solo u. Paare Tanzschule Kelkheim	
Donnerstag	16:30 bis 18:30 Uhr	Kinder-/Jugend alle Klassen Paare + Solo Clubheim TSC Fischbach	FORMATIONSGEMEINSCHAFT RHEIN-MAIN ACADEMY
Donnerstag	18:30 bis 19:30 Uhr	Erwachsen D- / C Klasse Paare + Solo Clubheim TSC Fischbach	
Donnerstag	19:30 bis 20:30 Uhr	Erwachsen alle Klassen Paare + Solo Clubheim TSC Fischbach	



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	18:00 bis 19:00 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

