

Kursprogramm ALDIANA Club Hochkönig 2012

(Änderungen des Kursprogrammes vorbehalten)

Level 2 – erfordert Vorkenntnisse

Level 1 – für alle geeignet

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 09:45			Guten Morgen Hochkönig Workout auf der Alm - Roman - (Level 1)		
10:00 – 11:00	Servus Hochkönig! Aerobic Special - Alle Presenter - (Level 1)	Step Journey - Miranta - (Level 2)	Easy Aerobic - Adriano - (Level 2)	Deutsche Schlagerparade - Roman - (Level 2)	Step Ideas - Adriano - (Level 2)
11:15 – 12:15	BBP Moves - Roman - (Level 1)	House Moves - Roman - (Level 2)	Step it twice - Miranta - (Level 2)	Stability Workout - Roman - (Level 1)	FlexiBar - Adriano - (Level 1)
14:30 – 15:30	Step Sensation - Adriano - (Level 2)	Step Intervall - Roman - (Level 2)	Latin Vibrations - Miranta - (Level 2)	Step Pure - Miranta - (Level 2)	
15:45 – 16:45	Dance Explosion - Miranta - (Level 2)	Step im ¾ Takt - Adriano - (Level 2)	FlexiBar - Adriano - (Level 1)	Dancing Balance -Miranta- (Level 2)	Pfiati Hochkönig Aerobic - Special 75 min - Alle Presenter - (Level 1)
17:00 – 18:00		Stretch & Relax auf der Alm 45min - Adriano - (Level 1)		Stretch & Relax auf der Alm 45min - Roman - (Level 1)	