

Kursprogramm ALDIANA Club Makadi Bay 2012

(Änderungen des Kursprogrammes vorbehalten)

Level 2 – erfordert Vorkenntnisse

Level 1 – für alle geeignet

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
09:00 – 09:45		Guten Morgen Makadi Bay! Workout am Beach - Roman - (Level 1)		Guten Morgen Makadi Bay! Workout am Beach - Miriam - (Level 1)	
10:00 – 11:00	Salam aleikum Makadi Bay Aerobic Special - Alle Presenter- (Level 1)	House Moves - Roman - (Level 2)	Step Cut and go - Miriam - (Level 2)	New Age Dance Dance / Aerobic im ¾ Takt - Miriam - (Level 2)	Step im ¾ Takt - Adriano - (Level 2)
11:15 – 12:15	Toning Elements - Miriam - (Level 1)	FlexiBar - Adriano - (Level 1)	Dance 70/80er - Roman - (Level 2)	Step Sensation - Adriano - (Level 2)	Stretch & Relax 45min - Adriano - (Level 1)
14:30 – 15:30	Step Ideas - Adriano - (Level 2)	Step im ¾ Takt - Miriam - (Level 2)	Easy Aerobic - Adriano - (Level 1)	Deutsche Schlagerparade - Roman - (Level 2)	
15:45 – 16:45	Stability Workout - Roman - (Level 1)	Toning im ¾ Takt - Miriam - (Level 1)	FlexiBar - Rückenspecial - - Adriano - (Level 1)	Workout mit dem Step - Roman - (Level 1)	Masalama Makadi Bay Aerobic- Special 75 min - Alle Presenter - (Level 1)
17:00 – 18:00		Stretch & Relax 45min - Roman - (Level 1)		New Age Flow Relax im ¾ Takt 45min - Miriam - (Level 1)	