

Donnerstag, den 07.09.17:

17.30 – 18.30 Uhr: Dance-Fitness (Silvia)

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit (Michael)

18.30 – 19.30 Uhr: Rücken aktiv (Ute)

19.30 – 20.30 Uhr: Slings (Michael)

18.30 – 19.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau A)

19.30 – 20.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau B)

Freitag, den 08.09.17:

9.00 – 10.00 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

Samstag, den 09.09.17:

Ab 19.30 Uhr: Salsa-Party „3 Jahre Salsa im ARTICO“

Sonntag, den 10.09.17:

Kinderbürgerfest Auftritte vieler Kindergruppen im LGS-Park

Montag, den 11.09.17:

19.30 – 20.15 Uhr: Rehasport + (Ute im ARTICO)

20.15 – 21.15 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute im ARTICO)



Ganz schöne Sommerferien
wünscht Euch Euer

ARTICO
the art of sports - Team

Neumarkt wird fit:

im LGS-Park

bei regnerischem Wetter auch im ARTICO

9.00 – 9.45 Uhr: Zumba®

9.45 – 10.30 Uhr: Bodystyling –
das Workout für eine sportliche Figur

10.30 – 11.15 Uhr: Rückenfit mit Tubes

17.30 – 18.15 Uhr: Pilates

18.15 – 19.00 Uhr: Bodystyling –
Powerworkout ohne Geräte

19.00 – 19.45 Uhr: Zumba®

Sommerferien - Programm 2017 im



Ein schönes ARTICO-Jahr geht zu Ende. Wir bedanken uns von ganzem Herzen für das tolle Miteinander. Dieses Jahr haben wir ein besonders reichhaltiges Ferienprogramm zusammengestellt, bei dem verschiedenste Fitness- und Tanzrichtungen angeboten werden. Alle Mitglieder dürfen in den Ferien alles mitmachen. Die Farben kennzeichnen die Sparten, so ist z.B. Fitness blau. Viel Spaß!

Montag, den 31.07.17:

19.30 – 20.30 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

Dienstag, den 01.08.17:

16.30 – 17.30 Uhr: Dance-Fitness (Silvia)

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit (Michael)

Mittwoch, den 02.08.17:

9.45 – 10.45 Uhr: Beckenboden – aktiv und vital nach der Geburt (Ute)

Donnerstag, den 03.08.17:

9.00 Uhr – 10.00 Uhr: Rückenfit (Ulrike)

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Ballett Erwachsene (Aline)

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Rücken aktiv (Ute)

Freitag, den 04.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

17.30 – 18.30 Uhr: Tanzwerkstatt 1 (Bärbel – für alle)

18.30 – 19.30 Uhr: Tanzwerkstatt 3 + 4 (Bärbel)

Sonntag, den 06.08.17:

14.00 – 15.00 Uhr: Bachata Sensual Einsteiger (Tobi – für alle)

15.00 – 16.00 Uhr: Bachata Sensual Herausforderung (Tobi - schwer)

Montag, den 07.08.17:

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Pilates (Heidi)

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Ballett Erwachsene (Aline)

Dienstag, den 08.08.17:

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Pilates (Heidi)

20.00 – 21.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

20.00 – 21.00 Uhr: Menstyling (Chris)

Mittwoch, den 09.08.17:

18.00 – 19.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

18.30 – 19.30 Uhr: Bodystyling (Veronika)

19.00 – 20.30 Uhr: Bachata Aufbau (Chris & Noor)

20.30 -22.00 Uhr: Salsa Advanced (Chris & Noor)

Donnerstag, den 10.08.17:

9.00 Uhr – 10.00 Uhr: Rückenfit (Ulrike)

18.00 – 19.00 Uhr: Improve your Move (Chris & Noor – alle)

19.00 – 20.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

19.00 – 20.00 Uhr: Men (Chris – für Circusturner)

18.30 – 19.30 Uhr: Salsa Cubana Anfänger (Yadil – alle)

19.30 – 20.30 Uhr: Salsa Cubana Fortgeschrittene (Yadil)

Freitag, den 11.08.17:

18.00 – 19.30 Uhr: Hip Hop Einsteiger (Chris & Noor – alle)

19.30 – 21.00 Uhr: Streetstyle Einsteiger (Chris & Noor – alle)

17.30 – 18.30 Uhr: Tanzwerkstatt 1 (Bärbel – für alle)

18.30 – 19.30 Uhr: Tanzwerkstatt 3 + 4 (Bärbel)

Montag, den 14.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

Dienstag, den 15.08.17:

19.15 – 20.15 Uhr: Powerhour (Gisela)

20.15 – 21.15 Uhr: Zumba® (Gisela)

20.00 – 21.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

20.00 – 21.00 Uhr: Menstyling (Chris)

Mittwoch, den 16.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

18.00 – 19.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

18.30 – 19.30 Uhr: Bodystyling (Veronika)

19.00 – 20.30 Uhr: Bachata Aufbau (Chris & Noor)

20.30 -22.00 Uhr: Salsa Advanced (Chris & Noor)

Donnerstag, den 17.08.17:

9.00 Uhr – 10.00 Uhr: Rückenfit (Ulrike)

18.00 – 19.00 Uhr: Improve your Move (Chris & Noor – alle)

19.00 – 20.00 Uhr: Ladystyling (Noor)

19.00 – 20.00 Uhr: Men (Chris – alle)²

Freitag, den 18.08.17:

18.00 – 19.30 Uhr: Kizomba Einsteiger (Chris & Noor – alle)

19.30 – 21.00 Uhr: On 2 (Chris & Noor – ab Aufbau B)

17.30 – 18.30 Uhr: Tanzwerkstatt 1 (Bärbel – für alle)

18.30 – 19.30 Uhr: Tanzwerkstatt 3 + 4 (Bärbel)

Sonntag, den 20.08.17:

14.00 – 15.00 Uhr: Salsa Aufbau A (Tobi)

15.00 – 16.00 Uhr: Salsa Mittelstufe (Tobi)

Montag, den 21.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

Dienstag, den 22.08.17:

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit (Michael)

19.15 – 20.15 Uhr: Powerhour (Gisela)

20.15 – 21.15 Uhr: Zumba® (Gisela)

Mittwoch, den 23.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

Donnerstag, den 24.08.17:

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Ballett Erwachsene (Aline)

Freitag, den 25.08.17:

17.30 – 18.30 Uhr: Tanzwerkstatt 1 (Bärbel – für alle)

18.30 – 19.30 Uhr: Tanzwerkstatt 3 + 4 (Bärbel)

Montag, den 28.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Ballett Erwachsene (Aline)

19.30 – 20.30 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

Dienstag, den 29.08.17:

18.30 – 19.30 Uhr: Rückenfit (Michael)

19.15 – 20.15 Uhr: Powerhour (Gisela)

20.15 – 21.15 Uhr: Zumba® (Gisela)

Mittwoch, den 30.08.17:

9.00 – 10.00 Uhr: Zumba® (Gisela)

9.45 – 10.45 Uhr: Beckenboden – aktiv und vital nach der Geburt (Ute)

10.00 – 10.15 Uhr: Reha-Sport (Gisela)

18.30 – 19.30 Uhr: Bodystyling (Veronika)

Donnerstag, den 31.08.17:

9.00 Uhr – 10.00 Uhr: Rückenfit (Ulrike)

18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Rücken aktiv (Ute)

18.30 – 19.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau A)

19.30 – 20.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau B)

18.30 – 19.30 Uhr: Salsa Cubana Anfänger (Yadil – alle)

19.30 – 20.30 Uhr: Salsa Cubana Fortgeschrittene (Yadil)

Freitag, den 01.09.17:

9.00 – 10.00 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

Sonntag, den 03.09.17:

14.30 – 15.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau A)

15.30 – 16.30 Uhr: Wünscht Euch was (Adrian & Stephi – ab Aufbau B)

Montag, den 04.09.17:

19.30 – 20.30 Uhr: aktiver Rücken – starker Beckenboden (Ute)

Dienstag, den 05.09.17:

16.30 – 17.30 Uhr: Dance-Fitness (Silvia)

Mittwoch, den 06.09.17:

9.45 – 10.45 Uhr: Beckenboden – aktiv und vital nach der Geburt (Ute)

20.00 – 21.30 Uhr: freies Social Üben Salsa + Bachata alle Levels (Tobi)

Mittwoch, den 06.09.17:

18.30 – 19.30 Uhr: Bodystyling (Veronika)