

# Stundenplan ab Oktober 2020

!!! Grau: zur Zeit leider noch nicht !!!

Großer Saal						
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 bis 10:30		10.00 – 11:00 Uhr <b>! Pilates</b> mit Antinéa				<b>! Body Alignment</b> mit Antinéa
11:00 bis 12:30	11:00–12:00 /12:30 Uhr <b>! FlamencoFIT</b> mit La Antonia					<b># Kastagnetten IV</b> <b>M</b>
13:00 bis 15:00		14:15 - 15:00 Uhr <b>* NEU: Kreativer Kindertanz</b> mit Valerie Lauer	15:00 – 15:50 Uhr <b>! Kastagnetten</b> Übungsstunde I			<b>! FlamencoNONSTOP</b> La Antonia
15:15 bis 16:45			16:00 – 16:50 Uhr <b>! Kastagnetten</b> Übungsstunde II			<b>! Schleppenwerkstatt</b> oder <b>! Mantónwerkstatt</b>
16:45 bis 17:45		<b>* Kinder-Flamenco</b> ab 6 Jahren mit Nessa	17:00 - 18:00 Uhr <b>! Proben</b> <b>Kastagnettenchor</b>	<b>NEU: Kinder-Flamenco</b> ab 9 Jahren mit Nessa	<b>Flamenco für Teenies</b> ab 11 Jahren La Antonia	
18:10 bis 19:40	<b>Basistraining</b> Kraft, Stretching & Placement Adrián Navarro	<b>M 2</b> <b>Farruca</b> La Antonia	<b>M2</b> <b>Guajiras m. Pai Pai</b> La Antonia	<b>M</b> <b>Tientos [mit Mantón]</b> Amparo	<b>ab AmV</b> <b>FlamencoTRAINING</b> La Antonia	
20:00 bis 21:30	<b>Barocktanz</b> Adrián Navarro	<b>A - Anfänger</b> <b>Soleares</b> La Antonia	<b>* NEU: A - Anfänger</b> Tangos Flamencos La Antonia	<b>F</b> <b>Martinete</b> La Antonia	<b>! Repertoire</b> oder <b>! Cante Flamenco</b>	

Kleiner Saal						
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11:00 bis 12:30						
12:45 bis 14:15						<b># Kastagnetten V</b> <b>M - F</b>
14:30 bis 16:00						<b># Kastagnetten II</b> <b>A - AmV</b>
16:15 bis 17:45	16:45 - 18:00 <b>Flamenco ZOOM</b> La Antonia	15:45 - 17:15 Uhr <b># Kastagnetten III</b> <b>AmV</b>			16:15 - 17:45 Uhr <b># Kastagnetten I</b> <b>Anfänger</b>	<b>! Kastagnetten-Noten</b> Notation & Komposition [ in der Cafeteria]
18:00 bis 19:30	18:30 - 19_30 <b>* NEU: Flamenque'HipHop</b> mit Mirjam Völker	<b>AmV</b> <b>Flamenco 50+</b> Amparo	18:30 Uhr <b>Technik Low Level</b> Nessa	<b>F</b> <b>Alegrías m. Fächer</b> La Antonia	<b>AmV - M</b> <b>Flamenco 50+</b> Amparo	
19:45 bis 21:15		<b>M</b> <b>Kastagnetten im Tanz</b> Amparo	ab 20:15 Uhr <b>Einarbeitung</b> verschiedene Kurse	20:15 - 21:15 <b>Flamenco ZOOM</b> Flamencotheorie - Amparo	<b>! Kastagnetten im Tanz</b> eine Einführung La Antonia	

→ Blau - Flamencountericht Erwachsene

→ Rot - Kinderunterricht

→ Grün - Kastagnettenunterricht

→ Türkis - Barocktanz

→ Lila - Offene Gruppen

→ Schwarz - Vermietung

→ Braun - ZOOM Onlinestunden

→ Grau - zur Zeit leider noch nicht !!!

A - totale Anfänger

AmV - Anfänger m. Vorkenntnissen

M - Mittelstufe

F - Fortgeschrittene

# - Kurse mit ca.10 festen Terminen

jeweils einmal die Woche

\* - in Planung - bei Interesse bitte

telefonisch melden !!!

! - einzelne Termine - bei Interesse bitte

telefonisch nachfragen !!!

## Flamenco 50+

körperbewusstes Training & Flamencotanz

FlamencoFIT 60 Min. Tanzworkout am

Vormittag für jede Figur und jedes Alter

FlamencoNONSTOP einmal im Monat

Tanzen, tanzen, tanzen ...

am Samstag 13:00 bis 15:00 Uhr

**Schleppen- & Mantónwerkstatt**

einmal im Monat

am Samstag 15:15 bis 16:45 Uhr

**Repertoire** nach Ansage

am Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr

**Cante Flamenco** nach Ansage

Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr

**Kastagnetten im Tanz** A nach Ansage

Freitag 19:45 bis 21:15 Uhr

**Kastagnetten-Noten schreiben** nach Ansage

am Samstag 16:15 bis 17:45 Uhr

**Body Alignment** nach Ansage

am Samstag 09:00 bis 10:30 Uhr

## Kastagnettenkurse

Einarbeitung in die verschiedenen Kurse

möglich, z.B. Donnerstag am frühen

Nachmittag. Bitte telefonisch melden !!!