

XPRESS YOURSELF - PRE CONVENTION

STUNDENPLAN

FREITAG, 06.11.2026

	AREA 1
16:00 – 17:00	VALENTINA FURGANI Step rhythm & fun Level 2-3 Eine Lektion in choreografischem Step.Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der auf dem Step aufgebauten Musik. Ideal für diejenigen, die es lieben, im Rhythmus der Musik zu trainieren.
17:15 – 18:15	LUCIANO MOTTOLA Dance Step 2-3 Ein rhythmisches Aerobic-Workout mit einer erhöhten Plattform (Step), das darauf abzielt, die kardiovaskuläre Ausdauer, Koordination und die Muskulatur des Unterkörpers zu stärken. Ein spaßiger und dynamischer Kurs, der mit Tanzbewegungen auf unterhaltsame Weise Ausdauer, Koordination und Kalorienverbrauch fördert.
18:30 – 19:30	VALENTINA FURGANI Aerodance – flow & freedom Level 2-3 Ein choreografischer Aerobic-Kurs. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der Musik. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.