

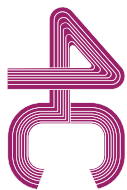


**Ballett
Streetdance
HipHop
Breakdance
Boy's Gym
Men's Club
Yoga
Pilates
Mama's Gym
Box-Workout
Personal
Training**

4C Tanzstudio
Untere Grasstr. 9
81541 München
Tel 089 69 375 275
www.cuatro-c.de

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FRITTAG
9-12	Yoga * 9:00-10:15			Pilates * 9:30-10:30	
15-16	Mini Ballett 4-6J. 15:30-16:15	Mini Ballett 4-6J. 15:15-16:00	Ballett I 7-10 J. 15:45-16:45	Mini Ballett 5-7 J. 15:45-16:30	Ballett Adv. 15:15-16:15
16-17	HipHop I 6-10 J. 16:15-17:15	Ballett I 7-10 J. 16:00-17:00	Ballett I 7-10 J. 15:45-16:45	Ballett II 10-13 J. 16:30-17:30	Ballett III 12-15 J. 16:15-17:30
17-18	Ballett I 5-7 J. 17:15-18:15	Ballett II 10-12 J. 17:00-18:00	Boy's Gym 6-9 J. 16:00-17:00	HipHop III 10-15 J. 16:45-17:45	Streetdance ab 14 J. 17:30-18:30
18-19		Boxing Boys 13-16 J. 17:00-18:00	Break II 10-12 J. 17:00-18:00	HipHop Adv. 16-18 J. 17:45-18:45	Breakdance ab 8 J. 18:30-19:30
19-20	Yoga Beginners 18:30-19:45	Yoga Basic 19:00-20:15	Yoga Basic 19:00-20:15	Yoga Flow 18:45-20:00	
20-21		Yoga Men 20:30-21:30	Pilates 19:00-20:00	Men's Club 20:30-21:30	
					Workout 16:15-17:15

cuatro-c STUNDENPLAN *



Morgenstunde auf Anfrage
Kinder ab 39 Eur pro Monat, Erwachsene ab 55 Eur pro Monat. (1 x pro Woche)
Kinder- und Schwangeren-Yoga auf Anfrage ab 5 Personen
Find us on facebook 4C Tanzstudio
cuatro-c Tanzstudio GmbH Untere Grasstraße 9 81541 München Tel: 089 69 375 275 mail: info@cuatro-c.de www.cuatro-c.de

4C - das Tanzstudio im Herzen Giesings.

Hier findet jeder in individuellen Kursen körperliches Training, Freude an der Bewegung, Entspannung und Abschalten vom Alltag in angenehmer Atmosphäre.



Claudia

Claudia Champer
Unterricht für Kinder in Ballett und HipHop, profitiert von fundierter Tanzausbildung und langjähriger pädagogischer Erfahrung.
Zertifizierte Lehrerin für Pilates und Yoga.
Management von Studio, Studiovorstellung und 4C Show-Crew.



Heike

Heike Sachs
Zertifizierte Yogalehrerin.



Toni

Orhan Ibrahimov
Breakdancer, Streetdancer, Boxer.
Coach der 4C Show-Crew. Tänzer u.a. bei Mr. President, Full Speed, Grand Master Flash.
Trainer für Box-Workout und Box-Personal Training.



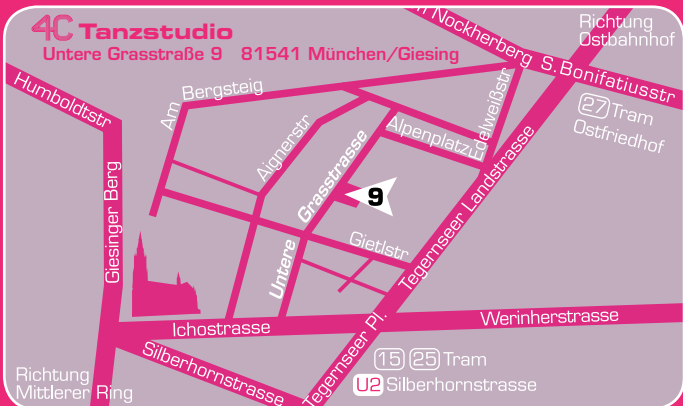
Django

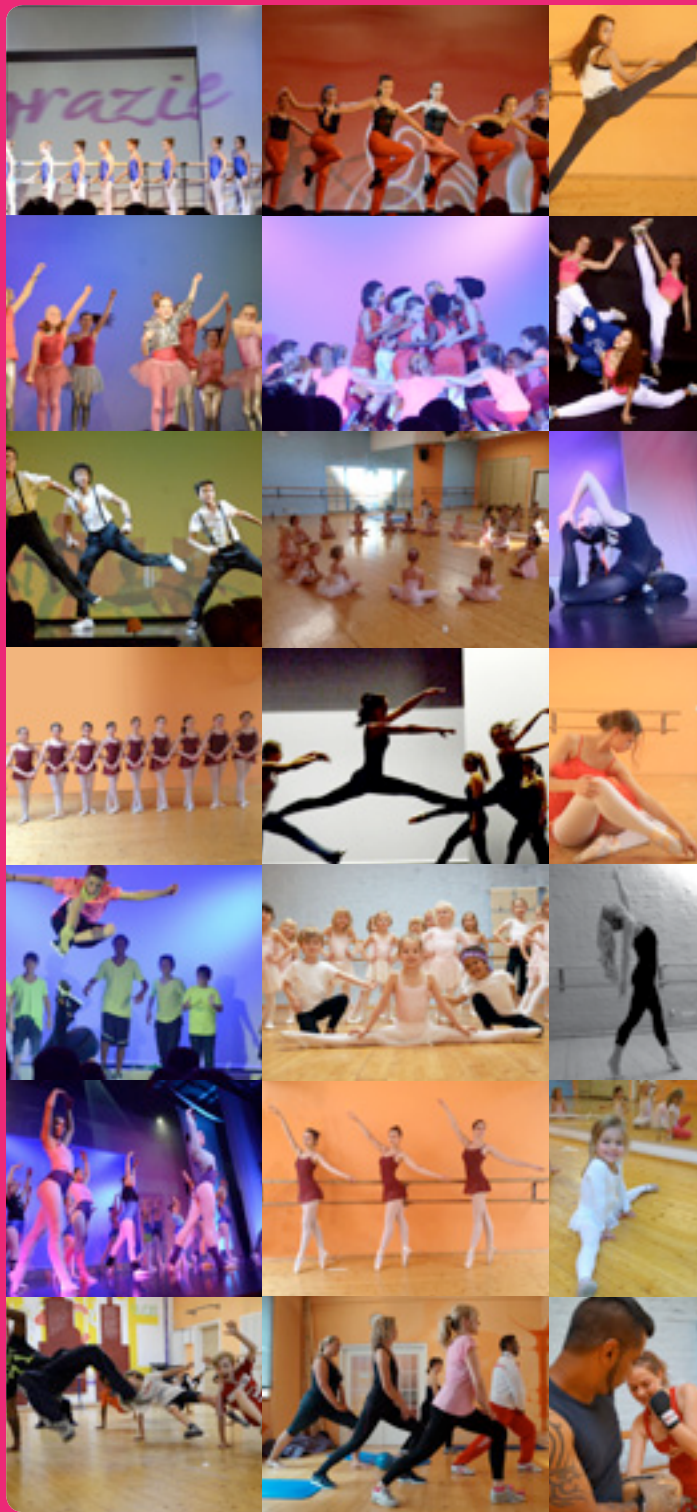
Adrian Garlin
Breakt seit 2001.
Mitbegründer und Mitglied der los caballeros crew.
Großes Spektrum an Moves, Footwork bis hin zu komplexen Styles.



Glory

Gloria Müller
Stipendium und diverse Shows in Los Angeles.
Streetdance ist ihre Leidenschaft.
Seit 2007 Mitglied der Crew Nexotic und eigene Choreos.





Ballett

Grundlegendes Training für Muskulatur und Flexibilität, Körperhaltung, Koordination und Rhythmus. Basis für alle körperbetonten Sportarten und professionelle Körperkunst.

Mini-Ballett ab drei Jahre | Weitere Klassen bis 18 Jahre



Breakdance

Speziell für Jungs, coole Moves mit Akrobatik.



HipHop

Steps, Moves, Akrobatik-Elemente und Groove!

Mini-HipHop ab 6 Jahre | Teenies bis 18 Jahre



Streetdance

Mix aus Styles, Moves and Beats.



Boy's Gym

Breakdance, Akrobatik und Rhythmus für Koordination, Power und FUN!

Jungs ab 6 Jahre



Pilates

Gesundheitsorientiertes und präventives Training auf der Matte speziell für Rücken und Bauch. Straffe Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, verbesserte Körperhaltung.



Workout

Box-Power-Workout
Effektives Training von Kondition, Körperbeherrschung, Reaktionsfähigkeit.

Workout | Men's Club | Personal Training



Performing

4C Show-Crew

Performt bei privaten und öffentlichen Veranstaltungen unter dem Motto „streetdance meets ballet“ in professionellen show acts.

Find us on facebook „4C Tanzstudio“

Studiovorstellung

Große Sommer Show mit allen Kids und Teens im G.O.P.-Theater.



Hatha-Yoga Basic

Montag 18.15 - 19.30h

Yoga für alle mit Heike, technikorientierte Yogastunde mit philosophischem Background für alle Yogalevels zum Wochenstart.



Gentle Yoga

Dienstag 19.00 - 20.15h mit Heike

Sanfte Yogastunde mit forderndem Mittelteil für alle, die den Dienstag lieben...



Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag 18.45 - 20.00h

Fortgeschrittene Yogastunde mit Claudia für alle, die fließende Yogasequenzen und herausfordernden Haltungen (Asanas) üben wollen.



Yoga Men

Dienstag 20.30 - 21.30h

mit Heike
Zur Ruhe kommen, zentrieren, Kraft tanken.
Men only.

*Personal Training

Einzel- oder Twin-Training in allen Disziplinen individuell buchbar für alle Niveaus.