



Kindertanz

Hip - Hop / Streetdance

Der **Streetdance** versucht den Zeitgeist und den Look der Strasse einzufangen. Locker dahinschlendern, fallenlassen und mit neuer Energie in die Luft hopsen, auf den Knien über den Boden drehen, die Arme schlenkern und Wellenlinien von oben nach unten und diagonal durch den ganzen Körper schicken; das alles gehört zum **Hip-Hop** und noch vieles mehr. Heute begeistert dieser Tanzstil Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

In den Kidskursen wird einerseits ins Hip-Hop eingeführt, andererseits fließen auch polysportive Elemente, Spiele und Koordinationsschulung mit ein.

Stundenplan ab Oktober 2011

Mo	16.30	Kids ab 7 J. Schwerpunkt Hip-Hop/Streetdance	Rut Kessler
Mo	17.30	Kids ab 10 J. Schwerpunkt Hip-Hop/Streetdance	Rut Kessler
Mi	15.00	Hip-Hop/Streetdance Jg 95-01	Rut Kessler*
Mi	16.00	Hip-Hop/Streetdance Jg 96-02	Rut Kessler*
Mi	17.00	Hip-Hop/Streetdance Jg 95-00	Gwenda Gerber*
Do	17.30	Hip-Hop/Streetdance ab 10 J. A	Daniela Quispe
Do	18.30	Hip-Hop/Streetdance Jugendliche A/M	Daniela Quispe

A: Anfänger, M: Mittlere

* diese Kurse werden über das Sportamt der Stadt Zürich, Freiwillige Sportangebote, organisiert.
Anmeldung bitte direkt beim Sportamt 044 413 93 93 (KursNr. StR01, STR02, STR03, Wintersemester 11/12)

Zumba siehe Seite 2!

Preise:

Kinder + Jugend bis 20J. 3-Monate Abo Fr. 175.-- , 6-Monate Abo Fr. 310.--
Erwachsene 3-Monate Abo Fr. 180.--, 6-Monate Abo Fr. 320.--
unsere Zahlungsperioden: Januar - Juni und Juli - Dezember

Unsere Abonnemente verstehen sich als Pauschalpreise für die entsprechende Periode. Unsere Schule bleibt während den Schulferien der Stadt Zürich geschlossen. Ferien und Absenzen werden nicht rückvergütet. Austritte melden Sie bitte vor Ablauf der jeweiligen Zahlungsperiode.

Feriendaten:

Weihnachtsferien: 17.12.2011-7.1.2012, Sportferien: 11.-25.2.2012

Gymnos-Bewegungsschule
Cornelius Grämiger
Gladbachstr. 119, 8044 Zürich

Tel. 044 252 53 30
info@gymnos.ch
www.gymnos.ch



GYMNOS

neu Zumba® Fitness ab November 2011

Zumba ist ein Latin-inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Es wird zu exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton bewegt, welche eine energiegeladene, belebende Atmosphäre erzeugen. Den Bewegungsabläufen ist einfach zu folgen und die Teilnehmer/innen bemerken dabei kaum wie effektiv sie ihren Kreislauf trainieren.

jeweils Dienstag, 19.45 bis 20.45

ab November 2011 neu bei Gymnos

Kursort: Gladbachstr. 119, 8044 Zürich-Fluntern, Kreis 7

Leitung: Damaris Varone, Zumbafitnessinstructorin

Preise:

3-Monate-Abo Fr. 180.--, 6-Monate-Abo Fr. 320.-- , 10er-Abo Fr. 200.--

Unsere Schule bleibt während den Schulferien der Stadt Zürich geschlossen.

Bitte Anmeldung per Email an:

Gymnos-Bewegungsschule

Gladbachstr. 119, 8044 Zürich

info@gymnos.ch, www.gymnos.ch

Tel. 044 252 53 30

Anmeldung für Zumba per Email mit folgenden Angaben:

Name:

Vorname:

Strasse:

Ort:

Geb.Dat:

Tel:

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Kursanmeldung wird Ihnen per Email bestätigt.