COZY
dancestudio
BY EMILY & MICHELLE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		PILATESFLOW für Frauen* mit Marieke Heins 8:45 - 9:30 Uhr heins.marieke@googlemail.com	YOGA mit Nicola Fromm 8:30 - 9:45 Uhr info@yoganicolafromm.de	YOGA Flow mit Jana Neumann 8:30 - 9:30 Uhr www.yogainrissen.de
Fitness/Gymnastik mit Claudia Neumann 9:00 - 10:00 Uhr claudiakomet@aol.com	Pilates Workout mit Bettina Schmidt Rusche 9:15 - 10:00 Uhr bettina-movida@web.de	PILATESFLOW für Frauen* mit Marieke Heins 9:35 - 10:20 Uhr heins.marieke@googlemail.com		Fitness/Gymnastik mit Claudia Neumann 9:45 - 10:45 Uhr claudiakomet@aol.com
Seniorenfitness mit Claudia Neumann 10:15 - 11:15 Uhr claudiakomet@aol.com 0178 6281732	Fitness mit Baby mit Jana Neumann 10:30 - 11:15 Uhr www.yogainrissen.de	PELVIC.POWER Beckenbodentraining mit Marieke Heins 10:30 - 11:15 Uhr heins.marieke@googlemail.com	Seniorengymnastik mit Hocker mit Claudia Neumann 10:15 - 11:15 Uhr claudiakomet@aol.com 0178 6281732	Musik & Bewegung ab 1 Jahr mit Andrea Hähne 11:00 - 12:00 Uhr andrea-haehne@web.de
CANTIENICA* mit Larene Thomson 11:30 - 12:30 Uhr larene@larene.de	Yoga mit Baby mit Jana Neumann 11:30 - 12:30 Uhr www.yogainrissen.de	NIA mit Natalie Yang-Förster 11:30 - 12:30 Uhr natalie.yang-foerster@gmx.de	Seniorengymnastik mit Hocker mit Claudia Neumann 11:30 - 12:30 Uhr claudiakomet@aol.com 0178 6281732	
	Ein Kurs in Wundern mit Andrea Wulff 12:45 - 14:15 Uhr a.wulffkunst@web.de 017651989535			
COZY Küken Kreativertanz 3 - 4 Jahre 14:00 - 14:45 Uhr mit Michelle		COZY Küken Kreativertanz 4 - 5 Jahre 14:00 - 14:45 Uhr mit Paula		COZY Küken Kreativertanz 3 - 4 Jahre 14:15 - 15:00 Uhr mit Marina
COZY Kids Modern/Ballett 6 - 8 Jahre 14:45 - 15:30 Uhr mit Michelle	COZY Küken Ballett 4 - 5 Jahre 14:45 - 15:30 Uhr mit Michelle	COZY Kids Kreativertanz 6 - 7 Jahre 14:45 - 15:30 Uhr mit Paula	COZY Kids Hip Hop 6 - 8 Jahre 14:45 - 15:30 Uhr mit Emily	COZY Kids Kreativertanz 5 - 6 Jahre 15:00 - 15:45 Uhr mit Marina
COZY Kids Modern/Ballett 9 - 10 Jahre 15:30 - 16:15 Uhr mit Michelle	COZY Küken Ballett 5 - 6 Jahre 15:30 - 16:15 Uhr mit Michelle	COZY Kids Modern Jazz 8 - 9 Jahre 15:30 - 16:15 Uhr mit Paula	COZY Juniors Hip Hop 9 - 11 Jahre 15:45 - 16:45 Uhr mit Emily	COZY Juniors Modern/Ballett 7 - 9 Jahre 15:50 - 16:50 Uhr mit Marina
COZY Juniors Modern/Ballett 11 - 13 Jahre 16:35 - 17:35 Uhr mit Michelle	COZY Kids Ballett 7 - 8 Jahre 16:20 - 17:05 Uhr mit Michelle	COZY Juniors Modern Jazz 10 - 13 Jahre 16:20 - 17:20 Uhr mit Paula	COZY Teens Hip Hop 12 - 14 Jahre 16:45- 17:45 Uhr mit Emily	COZY Teens Modern/Ballett 12 - 14 Jahre 16:50 - 17:50 Uhr in Planung mit Marina
COZY Teens Modern Dance ab 14 Jahre 17:35 - 18:35 Uhr mit Michelle	COZY Juniors Ballett Prep. 9 - 12 Jahre 17.05 - 18:05 Uhr mit Michelle	COZY Juniors Hip Hop / Breakdance 9 - 11 Jahre 17:30 - 18:30 Uhr mit Emily	COZY Teens Hip Hop 14 - 16 Jahre 17:45 - 18:45 Uhr mit Emily	COZY Teens Modern Jazz ab 15 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr mit Yvonne
TANZFLOW für Frauen* mit Marieke Heins 18:45 - 19:45 Uhr heins.marieke@googlemail.com	COZY Teens Ballett ab 13 Jahre 18:05 - 19:05 Uhr in Planung mit Michelle + 30 Min. Spitzentanz optional	COZY Adults Hip Hop Basic Level 18:30 - 19:30 Uhr mit Emily	COZY Young Adults Hip Hop 16 - 20 Jahre 18:45 - 19:45 Uhr mit Emily	COZY Adults Modern Jazz Basic Level 19:00 - 20:00 Uhr mit Yvonne
	Schwangerschaftsyoga mit Jana Neumann 19:45 - 21:00 Uhr www.yogainrissen.de	COZY Adults Hip Hop Upper Level 19:30 - 20:30 Uhr mit Emily	COZY Crew Hip Hop 20+ Pro Level 19:45 - 21:00 Uhr mit Emily	

Stand: 08/2026