

# Unser Stundenplan für dich

ab dem 30. Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Pole Dance</b> Beginner - Intermediate 1  09.00-10.00 Uhr Mit Sabrina				<b>Pole Dance</b> Beginner - Intermediate 2  09.00-10.00 Uhr Mit Sabrina	<b>Open-Pole</b>  10.00-11.00 Uhr Mit Sabrina	<b>Open-Pole</b>  10.00-11.00 Team
<b>Open-Pole</b>  10.15-11.15 Uhr Mit Sabrina				<b>Open-Pole</b>  10.15-11.15 Uhr Mit Sabrina	<b>Open-Pole</b>  11.00-12.00 Uhr Mit Sabrina	<b>Open-Pole</b>  10.00-11.00 Team
<b>Pole Dance Choreo</b> All Levels  18.30-19.30 Mit Caroline	<b>Open-Pole</b>  18.00-19.00 Mit Sabrina/Catherine	<b>Pole Heels</b> Beginner - Intermediate 1  18.00-19.00 Uhr Mit Caroline	<b>Pole Dance</b> Beginner 1-2  18.30-19.30 Uhr Mit Catherine			
<b>Flexibility &amp; Mobility Training</b> All Levels (auch online möglich) 20.00-21:00 Uhr Mit Caroline	<b>Pole Dance</b> Intermediate 1 - Advanced  19.15-20.15 Uhr Mit Sabrina/Catherine					



Lass uns zusammen lachen, trainieren,  
schwitzen und geniessen.

**BelPole**  
by Sabrina Thüring