

## PRÄVENTIONS-YOGA-KURS

Je nach Krankenkasse werden 2x im Jahr Präventionskurse ganz oder teilweise bezuschusst. Du musst dich nur anmelden und an mindestens 8 von 10 Stunden dabei sein. Dann kannst du nach dem Kurs mithilfe der Teilnahmebescheinigung den Beitrag von deiner Krankenkasse zurückfordern (Bedingungen sind von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich).

Wenn Du noch Fragen hast, ruf uns gerne an.

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Präventions-Yoga-Kurs	FR	14.06.2024	17:00

10 x 60 Minuten für 150 € pro Person

## PILATES-KURS

Wer tanzen kennt, kennt Pilates! Angefangen als Contrology, war Pilates vor allem bei Tänzern beliebt und gilt auch heute noch als eines der wichtigsten Programme, um die zentrale Stabilität aufzubauen und zu stärken.

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Pilates	MI	05.06.2024	17:30

8 x 60 Minuten für 120 € pro Person



## MAMAS&BABYS

KURS	TAG	ZEIT
Geburtsvorbereitung Wochenende	20.04./21.04.	11:00 -16:00
Geburtsvorbereitung Wochenende	04.05./05.05.	11:00 -16:00
Geburtsvorbereitung Wochenende	22.06./23.06.	11:00 -16:00

Jeder Kurs für 159 € pro Person und je 100 € für die Begleitung

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Yoga für Schwangere	DI	09.04.2024	19:30
8 x 60 Minuten für 120 € pro Person			
Rückbildung	DI	04.06.2024	17:00
Rückbildung	FR	21.06.2024	10:00
Rückbildung	SA	04.05.2024	11:45

Alle Kurse können mit und ohne Baby besucht werden.  
Jeder Kurs 8 x 75 Minuten für 120 € pro Person

Babymassage	MI	10.04.2024	11:30
Babymassage	MI	05.06.2024	11:30
Babymassage	MI	03.07.2024	11:30
Babymassage	DO	18.04.2024	09:00
Babymassage	DO	06.06.2024	09:00
Babymassage	DO	04.07.2024	09:00

Für alle Babys bis ins Krabbelalter.  
Jeder Kurs 4 x 45 Minuten für 59 € pro Person

Ich und mein Baby	FR	12.04.2024	10:00
Ich und mein Baby	FR	21.06.2024	10:00

Der Kurs für Mamas und Babys ab dem dritten Lebensmonat bis zum ersten Jahr.  
8 x 90 Minuten für 139 € pro Person

Flohzirkus	FR	12.04.2024	09:00
Flohzirkus	FR	21.06.2024	09:00

Der Kurs für Mamas mit Kindern von einem bis drei Jahren.  
Jeder Kurs 8 x 60 Minuten für 99 € pro Person

### Was bedeutet Tanzen für dich?

**Für uns ist Tanzen die Freude an der Bewegung, Passion, Traum und Fantasie. Diese Philosophie vermitteln wir in unseren Paar- und Solotanzkursen. Im Kindertanz und Ballett werden bereits für die Kleinsten Träume wahr. Fitness- und Gesundheitskurse runden das Angebot ab.**

**Das Team rund um den Let's Dance Profitänzer Christian Polanc freut sich darauf, dich im Dance Studio Polanc willkommen zu heißen.**

### Live-Streaming und Online-Figuren-Katalog

- Alle Kurse im Tanz- und Fitnessangebot werden immer auch als Live-Stream angeboten.
- Teilnehmer eines Präsenzkurses erhalten zusätzlich Zugriff zum Live-Stream (hohe Flexibilität bei Krankheit, Terminproblemen, usw.)
- Günstigere Live-Streaming Only Option - weltweit flexibel teilnehmen
- Alle Tanzkurse inklusive persönlichem Online-Figuren-Katalog (Kursbegleitvideos deiner gelernten Figuren)



f Studio Polanc

Instagram studiopolanc

Raiffeisenbank Bayern Mitte  
IBAN: DE15 7216 0818 0000 8660 08 // BIC: GENODEF1INP  
Gläubiger ID: DE51ZZZ00002380207 // St.-Nr.: 124/259/00461



# STUDIO POLANC

## KURSPROGRAMM

APRIL - JULI  
2024



### DANCE STUDIO

Goethestraße 147 | 85055 Ingolstadt  
info@studio-polanc.de | www.studio-polanc.de

Bürozeiten: Mo bis Fr 14-18 Uhr

+49 (0) 841 920 229

WWW.STUDIO-POLANC.DE

## PAARTANZ

In lockerer Atmosphäre erlernst du Schritt für Schritt die unverwechselbaren Latein- und Standardtänze sowie den Discofox. Tanzen verbindet und ist echte Quality-Time mit dem Partner!

### Erwachsene

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Grundkurs 1	MO	08.04.2024	18:15
Grundkurs 1	SO	14.04.2024	18:30
Grundkurs 2	SO	07.04.2024	18:45
Grundkurs 2	MO	08.04.2024	20:15
Grundkurs 2	DI	09.04.2024	18:00
Bronzekurs	SA	13.04.2024	16:00
Silberkurs	DO	11.04.2024	18:30
Goldstarkurs	DO	11.04.2024	20:30

Alle Kurse 8 x 90 Min. für 139 € pro Person  
zzgl. 15 Minuten Pause

### Schüler

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Grundkurs 1	MO	08.04.2024	18:15
Grundkurs 1	SO	14.04.2024	18:30
Grundkurs 2	SO	07.04.2024	18:45
Grundkurs 2	DI	09.04.2024	18:00
Bronzekurs	SA	13.04.2024	16:00
Silberkurs	DO	11.04.2024	18:30

Alle Kurse 8 x 90 Min. für 119 € pro Person  
zzgl. 15 Minuten Pause

## TANZ-SPECIALS

Finde deinen neuen Lieblingstanz: Discofox, Salsa oder West Coast Swing? Oder wie wäre es mit einem Crash Kurs im Hochzeitskurs / Ball Spezial? Zeit für Neues!

### Paartanz

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Disco-Fox 1	SO	07.04.2024	20:45
Disco-Fox 1	MI	19.06.2024	19:30
Disco-Fox 2	SO	12.05.2024	20:45
Disco-Fox 2	MI	17.07.2024	19:30
Disco-Fox 3	MI	10.04.2024	19:30
Disco-Fox 4	MI	08.05.2024	19:30
West Coast Swing 1	MI	10.04.2024	21:00
West Coast Swing 2	MI	08.05.2024	21:00
Hochzeitskurs / Ball Spezial	MI	10.04.2024	21:00
Hochzeitskurs / Ball Spezial	MI	08.05.2024	21:00
Tango Argentino 1	SO	14.04.2024	20:30
Tango Argentino 2	SO	12.05.2024	20:30

4 x 75 Min. für 69€ pro Person

Salsa 1	DO	11.04.2024	20:45
Salsa 2	DO	06.06.2024	20:45
Salsa 3	SO	07.04.2024	17:30
Salsa 3	DO	04.07.2024	20:45
Salsa 4	SO	12.05.2024	17:30
Bachata 1	FR	07.06.2024	20:45
Bachata 2	FR	05.07.2024	20:45

4 x 60 Min. für 59 € pro Person

## KIDS&TEENS

Unsere Kids&Teens lernen mit viel Spaß die coolsten Moves und fördern dabei gleichzeitig ihre Koordination und ihr Selbstbewusstsein. Der Einstieg in die Kinderkurse ist jederzeit möglich. Vereinbare noch heute eine unverbindliche Probestunde.

KURS	TAG	ZEIT
Mini-Rock (ab 4 Jahre)	MO/DI/MI/DO	nach Alter
Hip Hop Kids 1 (ab 10 Jahre)	MO	17:00
Hip Hop Kids 2 (6-9 Jahre)	MI	16:30
Jeder Kurs 60 Min. für 28 € im Monat.		
Kita-Helden (2-3 Jahre)	MI	15:30
Ab dem 10.04.2024 für 8 x 50 Minuten und 99 € pro Kind		
Kinderballett	MO/DO/FR	nach Alter
Dance2theCharts (ab 10 Jahre)	DO	18:15

Jeder Kurs 60 Min. für 33 € im Monat

### Einsteigerkurse

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Ballett ab 14 Jahren	MO	15.04.2024	18:10

8 x 60 Min. für 99 € pro Person

## DANCE&FIT

Mit unserem Dance&Fit-Programm kannst du deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes tun. Von Solotanz über Fitness bis hin zu Yoga findest du hier das Passende für dich.

Mehr Infos zu den Buchungsoptionen unter [www.studio-polanc.de](http://www.studio-polanc.de)

KURS	TAG	ZEIT
dancit® - LIGHT	DI	19:15
dancit® - STARTER	DI	18:15
dancit® - STARTER	SO	11:00
Tanzfit - Senioren	DI	16:45
Contemporary	MO	19:00
Urban Style	MO	18:00
Lady Latin Style Beginners	DO	18:30
Lady Latin Style Advanced	FR	18:15
Lady Latin Fit	FR	19:30
Yoga	MO	19:15
Yoga	FR	18:15
Bauch Beine Po	MI	09:00
Back&Core Stabillity	MI	10:00
Bodystyling	SA	10:00
Stretch&Relax	SA	11:00

### Solotanz

KURS	TAG	BEGINN	ZEIT
Ballett für Erwachsene	MO	15.04.2024	18:10

8 x 60 Min. für 99 € pro Person