MIKADO

Sommer-KURSE

mit ShinShendo

MIKADO : Kurse-Animation-Show

Tel 079 783 63 61 . info@mikado-basel.ch

01. Juni - 27. September 2020

im Schützenmattpark - Baselstadt

Kursbeitrag - Infos

Joggen Anfänger / Cirque de Erwachsen
Fr. 30/15 Erw./Jug. 1 Teilnahme pro 1x
Fr. 20/10 Erw./Jug. 4-8 Teilnahmen pro 1x

T`ai Chi
Fr. 20/10 Erw./Jug.-Schnuppern pro 1x
Fr. 25 Fortgeschrittene + Lehrer pro 1x

Happy Feet-Tanzen / Feel Good
Fr. 25/10 Erw./Jug. pro 1x /fr morgen
Fr. 20/10 Erw./Jug.-Kind pro 1x /di-fr abend

Feel Good-morning / Jonglagerie Spass
Fr. 30/15 Erw/Jug.-Kind pro 1x

Fr. 10/ 5 ab 2. Kurs der gleichen Woche

Anmeldung sms-email bis 19 Uhr-vortag [(a)], 13 Uhr [(b)]. Wird ab 1 Anmeldung durchgeführt, Treffpunkt Kinderbecken-Seelöwen

Happy Feet-Tanzen: Tanzplausch Line Dance, Hip Hop, Walzig Salzig, Salsa Locca, Umpapa, Volkstanz, Bal Modern, Bourée, Menuet à Deux

Feel Good: ein cleverer Bewegungs-Mix aus Yoga Flow, Ch`i Gong, Gleichgewicht, Rückentraining, Koordination, Wellness, Fitness, Kraft

Sonntag

10:30 - 12:15 **Feel Good-morning**
13:00 - 14:45 **Jonglagerie Spass**

Anmeldung sms-email bis Samstag, 12 Uhr findet ab 3 Teilnehmer, guter Witterung statt

Feel Good - Jonglagerie
Yoga Flow - Seilspringen
T`ai Chi - Ch`i Gong
Meditation - Zhan Zhuang
-Long- Joggen - Footing
Happy Feet-Tanzen

Einzelstunden, Gruppen, Firmen, zum Schnuppern, auf Anfrage während der Woche, am Wochenende
> Dauer und Preis nach Absprache

Montag

09:45 - 11:15 **Joggen** Anfänger [(a)]
16:30 - 17:30 **T`ai Chi** Schnuppern [(b)]
17:30 - 18:45 **T`ai Chi** Fortg. III
18:45 - 20:15 **T`ai Chi** Fortg. VIII

Dienstag

09:45 - 11:15 **Joggen** Anfänger [(a)]
17:45 - 18:45 **T`ai Chi** Schnuppern [(b)]
18:45 - 19:30 **Happy Feet-Tanzen** [(b)]
19:30 - 20:15 **Feel Good** [(b)]

Mittwoch

09:45 - 11:15 **Joggen** Fortg. I
16:30 - 17:30 **T`ai Chi** Schnuppern [(b)]
17:30 - 18:45 **T`ai Chi** Fortg. III
18:45 - 20:15 **T`ai Chi** Fortg. VIII + Lehrer

Freitag

10:15 - 11:15 **Feel Good**
11:15 - 12:45 **T`ai Chi** Fortg. + Lehrer
17:00 - 18:45 **Cirque de Erwachsen** [(b)]
18:45 - 19:30 **Happy Feet-Tanzen** [(b)]
19:30 - 20:15 **Feel Good** [(b)]