CLASES SEMANALES

MOVEMENT UNLIMITED TRAININGCENTER by Felicitas Thomas

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
HATHA YOGA 07:30-08:30			PILATES 07:15-08:15	
VINYASA FLOW 08:45-09:45	ZUMBA 09:00-09:45	HIIT BODYWEIGHT 08:15-09:15	DEEP STRETCHING 08:30-09:30	PILATES 08:45-09:45
	PILATES DRY SURF 10:00-11:00	GYROKINESIS 09:30-10:30		DEEP STRETCHING 10:00-11:00
	Open Studio 13:00-16:00	**Open Studio 13:00-16:00**	**Open Studio 12:00-15:00**	**Open Studio 12:00-15:00**
	URBAN DANCE NIÑXS 7-12 AÑOS 16:00-17:00		BAILE INFANTIL 3-6 AÑOS 15:30-16:30	
DRY SURF 17:00-18:00	BAILE CONTEMPORÁNEO 17:15-18:45	DRY SURF 16:30-17:30	DRY SURF 17:00-18:00	
			MOVEMENT FLOW 18:15-19:15	
FRAME UP HEELS DANCE 19:30-21:00	HEELS DANCE CON ANIA 19:00-20:30	DEEP STRETCHING 19:00-20:00	HEELS DANCE CON FELI 19:30-21:00	
		BAILE DE IMPROVISACIÓN 20:15-21:30		

- *3€ Entrenamiento libre compartido
- *Movimiento Consciente
- *Dry Surf
- *Clases por Niñxs
- *Clases de baile

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

DANZA DE FRAME UP

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

LUN 7:30-9:00PM

English:

Frame Up is a heels dance class that fuses floorwork, technique, and musicality. Explore your sensuality and style—sometimes sexy and smooth, sometimes bold and experimental. In heels, pumps, or barefoot.

Espanol:

Frame Up es una clase de danza en tacones que fusiona floorwork, técnica y musicalidad. Explora tu sensualidad y tu estilo—a veces sexy y fluido, a veces audaz y experimental. En tacones, pumps o descalzx.

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

DEEP STRETCHING

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

English:

This session builds sustainable flexibility through slow, technical work and long-held positions.

After a quick warm-up, muscles are activated and held in controlled stretches.

LUN 6:15-7:15PM
MIÉ 7:00-8:00PM
JUE 8:30-9:30AM
VIE 10:00-11:00AM

Espanol:

Esta sesión mejora la flexibilidad con trabajo técnico y posturas largas.

Tras un breve calentamiento, los músculos se activan y se mantienen en estiramientos controlados.

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

DRY SURF

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

English:

Dry Surf is a land-based training that builds core strength, balance, and surf-specific skills, helping you balance your body since surfing in the ocean usually trains one side more.

Espanol:

Dry Surf es un entrenamiento en tierra que fortalece el core, mejora el equilibrio y desarrolla habilidades específicas de surf, ayudando a equilibrar el cuerpo, ya que en el mar normalmente se entrena más un lado que el otro.

LUN 5:00-6:00PM
MAR 10:00-11:00AM
MIÉ 4:30-5:30PM
JUE 5:00-6:00PM

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

DANZA ADULTOS Y JÓVENES

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

Baile contemporáneo

MAR 17:15-18:45

Baile de improvisación

MIE 17:15-18:45

Danza en tacones - Heels Dance

con ANIA MAR 19:00-20:30

con FELI JUE 19:30-21:00

Ania se enfoca en la técnica y las coreografías, las bases para bailar en tacones.

Feli se centra coreografías experimentales, mezclando estilos y música, y explorando formas y estética

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

DANZA INFANTILES Y NIÑOS

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

Baile Infantil 3-6 años

JUE 15:30-16:30

Danza Urbano-
Urban Dance
6-12 años

MAR 16:00-17:00

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

YOGA HATHA VINYASA FLOW

MOVEMENT UNLIMITED
by Felicitas Thomas
TRAININGCENTER

Espanol:

Hatha: Ejercicios de yoga clásicos y suaves para el cuerpo y la mente.

LUN 7:30-8:30AM

Vinyasa Flow: Dinámico y fluido al ritmo de la respiración.

LUN 8:45-9:45AM

SCAN ME

Booking +34 603 225 550
post@movementunlimited.de
Instagram: movement_unlimited_training
www.movementunlimited.de

PRICE OPTIONS

Drop-In 15€

Packages*

3 Classes	39€
5 Classes	60€
10 Classes	100€

*valid for one month

Monthly Passes*

1 Class per Week	35€
2 Class per Week	55€
Unlimited per Month	70€

*Minimum stay 6 month