

Kursplan

(Gültig ab 6. Februar 2012)

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag	
9:30–10:25 Bauch/Beine/Po		9:00–9:55 Body Styling mit dem Step		9:30–10:25 Body Styling					
10:30–11:00 Zirkeltraining		10:00–10:55 Wirbelsäulengymnastik			10:00–10:55 Easy Step		10:00–10:55 Body Styling		
								11:00–11:55 Step Aerobic I	
								12:00–12:55 Body Styling	
17:00–17:55 Pilates				17:00–17:55 Surprise Step			17:00–17:55 Bauch&Rücken Workout		
18:00–18:55 Bauch/Beine/Po		18:00–18:55 Bauch/Beine/Po		18:00–18:55 Body Styling	18:00–18:55 Wirbelsäulengymnastik		18:00–18:55 Step & Tone		
19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Step & Tone	19:00–19:55 Step Aerobic I-II	19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Indoor Cycling	19:00–19:55 Zumba®	19:00–19:30 Zirkeltraining			
20:00–20:55 Zumba®	20:00–20:55 Rücken-Fit				20:00–20:30 Bauch-Workout				

Fitness-Studio Well-Come, Cornelia Adamek, Frielingsdorfweg 17, 45239 Essen, Tel.: (0201) 45 55 33 2, www.well-come-essen.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9:00–12:00 Uhr und 15:30–21:00 Uhr, So.: 10:30–14:00 Uhr