








Kursplan

(Gültig ab 14.09.2018)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30–10:25 Body Styling Level: alle				9:30–10:25 Bauch & Rücken-Workout Level: alle							
		10:00–10:55 Jumping Fitness® Level: alle 	10:00–10:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle			10:00–10:55 Fatburner Step Level: E/M		10:00–10:55 Body Styling Intervall Level: alle			
										11:00–11:55 Step Aerobic Level: M/F	
										12:00–12:55 Body Styling Level: alle	12:00–12:55 Jumping Fitness® Level: alle 
17:00–17:55 Wirbelsäulengymnastik Level: alle				17:00–17:55 Step Aerobic Level: F				17:00–17:55 Bauch & Rücken-Workout Level: alle			
18:00–18:55 Body Styling Level: alle	18:00–18:55 Jumping Fitness® Level: alle 	18:00–18:55 Aerobic & Tone Level: alle		18:00–18:55 Body Styling Level: alle		18:00–18:55 Power Rücken Level: alle		18:00–18:55 Step & Tone Level: M/F	18:00–18:55 Jumping Fitness® Level: alle 		
19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle	19:00–19:55 Zumba® Fitness Level: M	19:00–19:55 Bauch & Rücken-Workout Level: alle	19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 	19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 	19:00–19:55 Yoga Level: alle	19:00–19:55 Jumping Fitness® Level: alle 	19:00–19:55 Indoor Cycling Level: alle				

Fitness-Studio
Well-Come

Fitness-Studio Well-Come, Cornelia Adamek, Frielingsdorfweg 17, 45239 Essen, Tel.: (0201) 45 55 33 2, www.well-come-essen.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Do.: 9:00–12:00 Uhr und 15:30–21:00 Uhr, Fr.: 9:00–12:00 Uhr und 15:30–20:00 Uhr, So.: 10:00–14:00 Uhr