

Kursplan

(letzte Änderung: 01.09.2022)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
9:30 - 10:25 Body Styling mit dem TRX® (Raum 2)				9:30 - 10:25 Intervall Workout (Trainingsfläche)							
		10:00 - 10:55 Wirbelsäulengymnastik (Raum 1)				10:00 - 10:55 Body Styling (Raum 1)		10:00 - 10:55 Mobility & Stretch (Raum 1)			
				<i>Fitness-Studio</i> <i>Well-Come</i>						11:00 - 11:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)	11:00 - 11:55 TRX® (Raum 2)
										12:00 - 12:55 Body Styling (Raum 1)	12:00 - 12:55 Jumping Intervall (Raum 2)
17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)				17:00 - 17:55 Step Aerobic (Choreo) (Raum 1)				17:00 - 17:55 Rücken Workout (Trainingsfläche)			
18:00 - 18:55 Body Styling (Raum 1)	18:00 - 18:55 Medical Jump (Raum 2)	18:00 - 18:55 Basic Step (Raum 1)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)	18:00 - 18:55 Barre Workout (Raum 1)	18:00 - 18:55 TRX® (Raum 2)	18:00 - 18:55 Intervall Workout (Trainingsfläche)		18:00 - 18:55 Fun Dance & Tone (Raum 1)			
19:00 - 19:55 Barre Workout (Raum 1)	19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 2)	19:00 - 19:55 Pilates (Raum 1)		19:00 - 19:55 Mobility & Stretch (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping Fitness® (Raum 2)	19:00 - 19:55 Indoor Cycling (Raum 1)	19:00 - 19:55 Jumping meets TRX® (Raum 2)				

Kurse für alle Trainingslevel geeignet, ausgenommen Step Aerobic (Level Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

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 und 15:30 - 21:00 Uhr, Fr.: 9:00 - 12:00 und 15:30 - 20:00 Uhr, So.: 10:00 - 14:00 Uhr