

## Pilates Kurse Matte und Reformer

| Montag                       | Dienstag                     | Mittwoch      | Donnerstag                   | Freitag |
|------------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|---------|
|                              | 8.00 - 9.00                  |               | 8.00 - 9.00<br>Level 1 - 2   |         |
| 9.30 - 10.30<br>Level 1 - 2  |                              |               | 9.15 - 10.15                 |         |
|                              |                              |               |                              |         |
|                              |                              |               |                              |         |
| 17.30 - 18.30<br>Level 1     | 17.30 - 18.30                | 17.30 - 18.30 |                              |         |
| 18.45 - 19.45<br>Level 1 - 2 | 18.45 - 19.45                | 18.45 - 19.45 | 18.45 - 19.45<br>Level 1 - 2 |         |
|                              | 20.00 - 21.00<br>Level 1 - 2 | 20.00 - 21.00 | 20.00 - 21.00<br>Level 1 - 2 |         |

 Reformer  
(maximal 4 Teilnehmer)

 Matte

**Personal Training montags bis samstags nach Vereinbarung.**

Dorothee Strathmann  
Polestar Pilates Trainerin Reformer und Matte  
Annastraße 68 · 45130 Essen-Rüttenscheid  
Telefon 02 01.726 80 36  
Mobil 01 76.51 01 44 61  
eMail Dorothee@Pilates-in-Essen.de  
Internet www.Pilates-in-Essen.de