



Pilates Kurse Matte und Reformer

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|---------|
| | 8.00 - 9.00 | | 8.00 - 9.00 Level 1 - 2 | |
| 9.30 - 10.30 Level 1 - 2 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 17.30 - 18.30 Level 1 | 17.30 - 18.30 | 17.30 - 18.30 | 17.30 - 18.30 | |
| 18.45 - 19.45 Level 1 - 2 | 18.45 - 19.45 | 18.45 - 19.45 | 18.45 - 19.45 Level 1 - 2 | |
| 20.00 - 21.00 Anfänger | 20.00 - 21.00 Level 1 - 2 | 20.00 - 21.00 | 20.00 - 21.00 Level 1 - 2 | |

 Reformer
(maximal 4 Teilnehmer)

 Matte

Dorothee Strathmann
Polestar Pilates Trainerin Reformer und Matte
Annastraße 68 · 45130 Essen-Rüttenscheid
Telefon 02 01.726 80 36
Mobil 0176.51 01 44 61
eMail Dorothee@Pilates-in-Essen.de
Internet www.Pilates-in-Essen.de

Personal Training montags bis samstags nach Vereinbarung.