Newsletter DEZEMBER

Unsere Specials im Dezember

- Zumba — Mittwoch, 06.12. um 20 Uhr
- Business Yoga (45 Min) — Donnerstag, 07.12. um 12:30 Uhr

RubyGYM Weihnachtsfeier am Donnerstag, 07.12. um 19 Uhr (Training nur bis 17:30 Uhr möglich!)

- Zumba für Einsteiger — Dienstag, 12.12. um 20 Uhr
- Pilates für Einsteiger — Mittwoch, 13.12. um 20 Uhr

Themenabend Beckenboden am Donnerstag, 14.12. um 18 Uhr

- Yoga — Donnerstag, 14.12. um 20 Uhr
- Business Yoga (45 Min) — Freitag, 15.12. um 12:30 Uhr
- Zumba — Montag, 18.12. um 20 Uhr
- Pilates — Mittwoch, 20.12. um 20 Uhr
- Yoga — Mittwoch, 27.12. um 18 Uhr
- Power-Zirkel — Donnerstag, 28.12. um 18 Uhr
- Pilates — Freitag, 29.12. um 18 Uhr
- RückenFit — Samstag, 30.12 um 09 Uhr

Unser aktueller Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					09^{15} Uhr Happy Rücken
	17^{00} Uhr Fascial Stretch		**16^{00} Uhr Bauch Express**		
18^{00} Uhr Power Zirkel		**17^{30} BOP**		**19^{00} Uhr Step Workout**	

Um 20 Uhr erwarten Euch weiterhin unsere Specials!

Jede Kurseinheit dauert 30 Minuten. Für mehr Infos zu den Kursinhalten sprich unsere Trainerinnen an.
Gültigkeit: 01.10.-23.12.2017