

Ruby GYM - Kursplan

Trainingszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Trainingszeiten	Samstag
08-13 Uhr			10:30-11:30 Krabbel-Club (bis 2 ^{1/2} Jahre)			10-13 Uhr	13 ⁰⁰ - 13 ³⁰ Uhr Blackroll® Mobility
15-20 Uhr	17 ³⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr BauchExpress	18 ⁰⁰ - 18 ³⁰ Uhr PowerZirkel		24.1. um 17 ³⁰ Uhr <i>TA Ernährung</i>	19 ⁰⁰ - 19 ⁴⁵ Uhr BodyWorkout	15-18 Uhr	
20-21 Uhr		08.1. & 22.1. Yoga 29.1 Blackroll Mobility	2.1. Blackroll Moves	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ RückenFIT			
Für mehr Infos zu den Kursinhalten spricht unsere Trainerinnen an.							
Gültigkeit ab: 01.01.2019 (Änderungen vorbehalten)							

