

Ruby GYM Trainings- und Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	RückenReha mit Mareike 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr	RehaYoga mit Marina 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr	RehaFaszien mit Lina 8 ⁰⁰ -8 ⁴⁵ Uhr		
					RückenFIT mit Annalena 10 ⁰⁰ -10 ⁴⁵ Uhr
	RückenReha mit Marina 14 ⁰⁰ -14 ⁴⁵ Uhr		RückenReha mit Marina 14 ⁰⁰ -14 ⁴⁵ Uhr	PK „Ich nehme ab!“ Start: 15.1. um 13:30 Uhr	
				RückenFIT mit Thera-/Schlaufenband mit Annalena 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁵ Uhr	
		Yoga* mit Janina 18 ³⁰ -19 ³⁰ Uhr	Bauch-Rücken-Zirkel mit Nadja 18 ⁰⁰ -18 ²⁵ Uhr		
Power-Zirkel mit Barbara 18 ³⁰ -19 ¹⁵ Uhr	PK Beckenboden Start: 13.1. um 19:30 Uhr		Stretch&Relax mit Nadja 18 ³⁰ -19 ¹⁵ Uhr		
PK Hatha Yoga Start: 18.1. um 19:30 Uhr	Sanftes Yoga mit Marina 19 ⁴⁵ 20 ⁴⁵ Uhr	PK Pilates Start: 13.1. um 19:30 Uhr	PK Slingtraining Start: 21.1. um 19:30 Uhr		

**Alle Angebote ab
11. Januar ONLINE!**

Für den Zugang zu unseren Online-Kursen schick uns bitte eine E-Mail an info@rubygym.de

Gültigkeit ab: 11.01.2021 (Änderungen vorbehalten)

*Gemischte Gruppe von Gesund in Ehrenfeld e.V.