

KURSPLAN Januar/Februar/März



Öffnungszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag: 8:00-22:00Uhr
 Dienstag & Mittwoch: 6:00-22:00Uhr
 Samstag, Sonntag : 9:00-18:00Uhr

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Kinderbetreuung 9:00-11:00Uhr (Mo-So)		07:00-07:50 Uhr Indoor Cycling (Sven; Cycling Box)	6:30-7:30 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)				
					8:30-9:30 Uhr Yoga French Class (Marie; Dance Box)	8:30-9:30 Uhr Yoga French Class (Marie; Dance Box)	9:10-10:00 Uhr Indoor Cycling (Nicole; Cycling Box)	09:10-10:00 Uhr Rückengymnastik (Victor; Dance Box)
		09:00-09:50 Uhr Get Glutes (Lina; Dance Box)	09:00-09:50 Uhr Pilates (Theodora; Dance Box)	10:00-10:50 Uhr Rückengymnastik (Susi; Dance Box)	09:00-09:50 Uhr Bootcamp (Lina; Dance Box)	10:00-10:50 Uhr Stretching (Susi; Dance Box)	10:30-11:30 Uhr Bootcamp (Lina; Cycling Box)	10:10-11:00 Uhr Vinyasa Yoga (Leila; Dance Box)
Nachmittags			12:00-12:50 Uhr Lauftraining (Sven; Outdoor)	12:00-12:50 Uhr Body Toning (Susi; Dance Box)	12:00-12:50 Uhr Indoor Cycling (Pipo; Cycling Box)		10:00-12:00 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)	11:10-12:00 Uhr Hit Fit Dance (Victor; Dance Box)
							11:00-14:00 Uhr Open Practice (DPC; Dance Box)	
				13:45-15:45 Uhr Breakdance Kids (DPC; Dance Box)				
		16:15-19:30 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)	17:00-19:00 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)	16:15-19:30 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)	16:00-16:50 Uhr Indoor Rowing (Soul Row; Cycling Box)			
Abend		17:30-18:20 Uhr Indoor Cycling (Nicole; Cycling Box)	18:00-20:00 Uhr Breakdance (DPC; Dance Box)	18:00-18:50 Uhr Fitboxing (Marc; Dance Box)	17:00-19:00 Uhr Jiu Jitsu (Viny; 3.OG)	17:00-17:50 Uhr TRX (Victor; Cycling Box)		
		18:30-19:20 Uhr Booya (Janine; Cycling Box)	18:00-18:50 Uhr Body Toning (Susi; Cycling Box)	19:00-19:50 Uhr Hit Fit Dance (Rafael; Cycling Box)	18:00-20:00 Uhr Breakdance (DPC; Dance Box)	18:00-18:50Uhr FitBoxing (Viny; Dance Box)		
			19:00-20:00 Uhr HIIT (Fit4Two; Freifläche)		18:00-18:50 Uhr Lauftraining (Sven; Indoor)	19:00-20:00 Uhr Street Workout (Eric; Freifläche)		
			19:00-19:50 Uhr Power Yoga (Susi; Yoga Box)		19:00-20:00 Uhr HIIT (Fit4Two; Freifläche)	19:00-21:00 Uhr Paartanz (Yanti; Dance Box)		
			19:00-20:00 Uhr Indoor Rowing (Soul Row; Cycling Box)		19:00-19:50 Uhr Vinyasa Yoga (Nadia; Yoga Box)			

Im Multisport Abo enthalte Kurse
 Partner Kurse (separates Abo / Eintritt)

FABRIK11 GmbH Ringstrasse 20 8600 Dübendorf Tel: 044 830 91 40 ; E-Mail: gruezi@fabrik11.ch ; www.fabrik11.ch

Unsere Gruppenkurse finden grundsätzlich immer statt. Bitte sich dazu bis spätestens 3 Stunden vor Kursbeginn telefonisch oder über die App anmelden.