

Montag

FACTORY
BLACK STAGE

SAAL B

Expert - Mitglieder
Zirkeltraining
09.00 - 09.40 Uhr
(auf der Trainingsfläche)



Fit mit dem Baby
09.30 - 10.30 Uhr
(Saal B)

Fit mit dem Baby
11.00 - 12.00 Uhr
(Saal B)



Piloxing
17.00 - 17.55 Uhr
(Black Stage)

Fit mit dem Baby-Bauch
16.30 - 17.30 Uhr
(Saal B)



workout
18.00 - 18.55 Uhr
(Black Stage)

NEU
Cardio
Kickboxing
19.15 - 20.15 Uhr
(Black Stage)



Yoga
19.00 - 20.00 Uhr
(Saal B)

FACTORY
BLACK STAGE

Dienstag

SAAL B

Aroha™
09.00 - 09.55 Uhr
(Saal B)

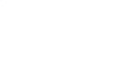
Haltung, Bewegung und Dehnung
10.15 - 11.10 Uhr
(Saal B)

Entspannung und Körperwahrnehmung
11.15 - 11.45 Uhr
(Saal B)

Bauchtraining Total
17.00 - 17.25 Uhr
(Black Stage)



workout
17.30 - 18.25 Uhr
(Black Stage)



Yoga
19.00 - 20.00 Uhr
(Saal B)

Mittwoch

FACTORY
BLACK STAGE

SAAL B

Jumping fitness
workout
09.00 - 09.45 Uhr
(Black Stage)

Körpertraining
10.00 - 10.55 Uhr
(Black Stage)

Reha-Sport-Gruppe
09.30 - 10.15 Uhr
(Saal B)

Reha-Sport-Gruppe
10.30 - 11.15 Uhr
(Saal B)



Bevogeter FLICKER
17.00 - 17.55 Uhr
(Saal B)

ZUMBA fitness
18.00 - 18.55 Uhr
(Saal B)

Reha-Sport-Gruppe
19.15 - 20.00 Uhr
(Saal B)

NEU
Cardio
Kickboxing
19.15 - 20.15 Uhr
(Black Stage)

Donnerstag

FACTORY
BLACK STAGE

SAAL B

ZUMBA fitness
09.00 - 09.55 Uhr
(Saal B)

Expert - Mitglieder
Zirkeltraining
mit Stretching
10.00 - 10.55 Uhr
(auf der Trainingsfläche)

bodyART
17.00 - 17.55 Uhr
(Black Stage)

**Körpertraining
mit Langhanteln**
18.00 - 18.55 Uhr
(Black Stage)

Freitag

FACTORY
BLACK STAGE

SAAL B

Jumping fitness
balance
09.00 - 09.40 Uhr
(Black Stage)

**Rückenfit
Stretch & Relax**
09.45 - 11.00 Uhr
(Saal B)

Reha-Sport-Gruppe
11.15 - 12.00 Uhr
(Saal B)



fact DANCE CLUB
6 - 10 Jahre
14.30 - 15.25 Uhr
(Black Stage)



fact DANCE CLUB
ab 11 Jahre
15.45 - 16.40 Uhr
(Black Stage)



STRONG
by ZUMBA™
17.30 - 18.25 Uhr
(Black Stage)

Samstag

FACTORY
BLACK STAGE

SAAL B

bodyART
09.15 - 10.10 Uhr
(Saal B)



workout
10.15 - 11.00 Uhr
(Black Stage)

Sonntag

STRONG
by ZUMBA™
9.45 - 10.40 Uhr
(Saal B)

Liebe Mitglieder und Gäste

Wir bauen für Sie um.
Daher kommt es vorübergehend zu
Einschränkungen.
Bitte beachten Sie auch mögliche, kurzfristige
Änderungen in den kommenden Wochen.
Auf unserer Facebookseite oder in unserer
fact-WhatsApp-Gruppe halten wir Sie auf
dem Laufenden.

Sabine Beham, Geschäftsleitung



FACTORY
ATHLETIC PERFORMANCE GYM

Expert - Mitglieder
SYNRGY360x
18.00 - 18.55 Uhr
(FACTORY)



Team Challenge*
18.00 - 18.55 Uhr
(FACTORY)



Athletik Zirkel*
10.00 - 10.55 Uhr
(FACTORY)



**Athletik Training
für Kinder ab 11 Jahren***
16.30 - 17.25 Uhr
(FACTORY)



Die Kurse finden ab
5 Teilnehmer statt.

* FACTORY - ABO
erforderlich



Find us on:
facebook