

update Fitness Gossau
Stadtbühlstrasse 12
9200 Gossau
Schweiz



Telefon: 071 672 99 88

Centerleitung: Daniel Bamert
Studiogrösse: XL

Stundenplan update Fitness Gossau

Montag

- 09:15 **Pump** mit Arliss Dauer: 55min
- 12:15 **P.I.I.T** mit Nena Dauer: 30min
- 18:00 **Pump** mit Kim Dauer: 55min
- 19:00 **P.I.I.T** mit Daniela Dauer: 30min
- 19:35 **Fitboxe** mit Daniela Dauer: 55min

Dienstag

- 09:15 **Pilates** mit Karin Dauer: 55min
- 18:15 **Zumba** mit Diana Dauer: 55min

Mittwoch

- 09:15 **Pump i.t.** mit Arliss Dauer: 30min
- 09:50 **P.I.I.T** mit Arliss Dauer: 30min
- 10:30 **Spiralkraft** mit Monika Dauer: 55min
- 18:00 **Pump i.t.** mit Katja Dauer: 30min
- 18:35 **P.I.I.T** mit Karja Dauer: 30min
- 19:05 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Katja Dauer: 55min

Donnerstag

- 09:15 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Alyscha Dauer: 55min
- 18:00 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Petra Dauer: 55min
- 19:00 **Fitboxe** mit Sandra Dauer: 55min

Freitag

Samstag

Sonntag