

update Fitness Landquart  
Rossriedstrasse 2  
7302 Landquart  
Schweiz



Telefon: 081 377 99 88

Centerleitung: Lukas Eggenberger  
Studiogrösse: XL

## Stundenplan update Fitness Landquart

### Montag

**09:15 Rückenfit** mit Marco Dauer: 55min

**18:00 P.I.I.T** mit Claudine Dauer: 30min

**18:30 MC (Mental Centering)** mit Claudine Dauer: 55min

### Dienstag

**09:15 Pump** mit Dominic Dauer: 55min

**18:00 Kick Power** mit Claudine Dauer: 55min

**19:00 Zumba** mit Jasmin Dauer: 55min

### Mittwoch

**18:00 Pilates** mit Nadine Dauer: 55min

**19:00 BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Yvonne Dauer: 55min

### Donnerstag

**09:15 BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Team Dauer: 55min

**18:00 Pump** mit Dominic Dauer: 55min

**19:00 P.I.I.T** mit Dominic Dauer: 30min

### Freitag

### Samstag

### Sonntag