

update Fitness Herisau
Oberdorfstrasse 62
9100 Herisau
Schweiz



Telefon: 071 350 00 05

Centerleitung: Elias Valaulta
Studiogrösse: L

Stundenplan update Fitness Herisau

Montag

18:00 Yoga mit Reto Dauer: 55min

19:00 P.I.I.T mit Katja Dauer: 30min

19:35 Pump mit Katja Dauer: 55min

Dienstag

09:30 Zumba mit Miriam Dauer: 55min

12:15 P.I.I.T mit Daniela Dauer: 30min

18:00 BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone mit Angela Dauer: 55min

19:00 Fitboxe mit Daniela Dauer: 55min

20:00 Circle i.t. mit Daniela Dauer: 55min

Mittwoch

18:30 Pump mit Nadja Dauer: 55min

19:30 Zumba mit Dianna Dauer: 55min

Donnerstag

09:15 Pump mit Arliss Dauer: 55min

18:00 Yoga mit Nadine Dauer: 55min

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

20:00 Pilates mit Flurina Dauer: 55min

Freitag

Samstag

Sonntag

