

update Fitness St. Gallen Ost  
Lindenstrasse 77  
9000 St. Gallen  
Schweiz



Telefon: 071 244 83 47

Centerleitung: Severin Häring  
Studiogrösse: L

## Stundenplan update Fitness St. Gallen Ost

### Montag

**12:10** P.I.I.T mit Bettina Dauer: 30min

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

**19:00** Pilates mit Flurina Dauer: 55min

### Dienstag

**12:15** Fitness Boxen ab 16 Jahren mit René Dauer: 45min

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

**18:30** BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone mit Kerstin Dauer: 55min

**19:30** Yoga mit Tatjana Z. Dauer: 55min

### Mittwoch

**09:30** Yoga mit Carmen Dauer: 55min

**12:10** P.I.I.T mit Daniela Dauer: 30min

**18:00** Fitboxe mit Markus Dauer: 55min

**19:00** Pump mit Jennifer Dauer: 55min

### Donnerstag

**18:00** Pump i.t. mit Fabienne Dauer: 25min

**18:30** P.I.I.T mit Fabienne Dauer: 30min

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

### Freitag

### Samstag

### Sonntag

