

update Fitness St. Gallen West  
Fürstenlandstrasse 17  
9000 St. Gallen  
Schweiz



Telefon: 071 278 72 18

Centerleitung: Daniel Fuss  
Studiogrösse: XL

## Stundenplan update Fitness St. Gallen West

### Montag

- 09:15 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Alexandra Dauer: 55min
- 10:15 **P.I.I.T** mit Alexandra Dauer: 30min
- 12:10 **P.I.I.T** mit Stephanie Dauer: 30min
- 17:45 **P.I.I.T** mit Nicola Dauer: 30min
- 18:15 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Nicola Dauer: 55min
- 19:15 **Zumba** mit Catalina Dauer: 55min
- 20:15 **Power Yoga** mit Bea Dauer: 55min

### Dienstag

- 09:30 **Power Yoga** mit Alexandra Dauer: 55min
- 12:05 **Fitboxe** mit Laura H. Dauer: 55min
- 17:25 **P.I.I.T** mit Angi Dauer: 30min
- 18:00 **Kick Power** mit Nicole Dauer: 55min
- 19:00 **Pump** mit Sandra Dauer: 55min

### Mittwoch

- 09:05 **Seniorenbike** mit Beni Dauer: 35min
- 12:05 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Petra Dauer: 55min
- 18:00 **P.I.I.T** mit Rachel Dauer: 30min
- 18:30 **BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone** mit Rachel Dauer: 55min

### Donnerstag

- 09:05 **Zumba Gold** mit Diana Dauer: 55min

**10:05** Pilates mit Sara Dauer: 55min

**12:05** Cycling mit Karl Dauer: 55min

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

**19:00** Fitboxe mit Nicole Dauer: 55min

**20:00** Zumba mit Catalina Dauer: 55min

### Freitag

### Samstag

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

### Sonntag

**09:30** P.I.I.T mit Team Dauer: 30min

**10:00** Pump mit Team Dauer: 55min