

update Fitness Appenzell
Rütistrasse 20
9050 Appenzell
Schweiz



Telefon: 071 740 99 88

Centerleitung: Claudia Thüler
Studiogrösse: L

Stundenplan update Fitness Appenzell

Montag

09:15 Kick Power mit Daniela Dauer: 55min

14:00 Yoga mit Christine Dauer: 55min

18:15 P.I.I.T mit Claudia Dauer: 30min

19:00 Pilates mit Claudia Dauer: 55min

20:00 Pump mit Jacqueline Dauer: 55min

Dienstag

09:15 Pilates mit Claudia Dauer: 55min

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

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

Mittwoch

09:15 P.I.I.T mit Corina Dauer: 30min

09:45 Pump i.t. mit Corina Dauer: 30min

18:00 P.I.I.T mit Alexandra Dauer: 30min

18:30 BBP (Bauch, Beine, Po) / Bodytone mit Alexandra Dauer: 25min

19:00 Pump mit Alexandra Dauer: 55min

20:00 Fitboxe mit Markus Dauer: 55min

Donnerstag

09:15 Yoga mit Reto Dauer: 55min

18:30 Zumba mit Maria Dauer: 55min

20:00 Pump mit Jacqueline Dauer: 55min

Freitag

Samstag

Sonntag