

Kursangebot in St. Gallen West

Montag	09.30	55 min.	Fatburner		Cherin	A
	12.15	45 min.	Bodyforming		Domenica	A
	18.00	55 min.	Full Body Workout		Vladimir	A
	19.00	55 min.	Zumba® Fitness		Vladimir	A
Dienstag	09.30	55 min.	Tae Bo®		Nadja	A
	12.15	45 min.	Bike		Chantal	A
	18.00	55 min.	Tae Bo®		Martina	A
	19.00	55 min.	Muscle Work		Irene	A
	20.00	55 min.	Zumba® Fitness		Patrizia	A
Mittwoch	09.30	55 min.	Step		Cherin	A
	12.15	45 min.	Bauch, Beine, Po		Maria	A
	18.00	55 min.	Tae Bo®		Barbara	A
	19.00	55 min.	Bauch, Beine, Po		Dani	A
	20.00	55 min.	Step		Dani	A
Donnerstag	09.30	55 min.	Pilates		Bea	A
	12.15	45 min.	Bike		Chantal	A
	19.00	55 min.	Tae Bo® intro		Miryam/Nadja	E/A
	20.00	55 min.	Zumba® Fitness		Severine	A
Freitag	12.10	45 min.	Muscle Work		Domenica	A
	18.00	55 min.	Tae Bo®		Nicola	A
	19.00	55 min.	Pilates		Eliana	A
Sonntag	Kursangebot gemäss Anschlag					

A=Alle E=Einsteiger M=Mittel F=Fortgeschrittene