

Unsere Studios für DICH

Gossau Wilerstr. 73 +41 71 385 83 84 jennifer.renold@fitnessplus.ch
www.fitnessplus.ch/club/gossau/

Stelz EXTRA-KURSPLAN Ringstr. 31 +41 71 929 30 20

Unsicher welcher Kurs für dich geeignet ist? Gerne berät dich unser Team.

Studio Öffnungszeiten



Montag – Freitag 6⁰⁰ – 23⁰⁰ Uhr, Sa, So + Feiertage 6⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

KIPA Öffnungszeiten

Montag – Freitag 8⁴⁵ – 10⁴⁵ Uhr, Sa 9⁴⁵ – 11⁴⁵ Uhr

Betreute Zeiten:

Montag – Donnerstag 8⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr, Fr 8⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr, Sa 10⁰⁰ – 14⁰⁰ Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00	 ZUMBA FINEZ 55'	BODYSTEP 55'	ANTARA 55'	tone 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'		
9.30							
10.00		tone 55'		LES MILLS BODYPUMP 55'		tone 55'	LES MILLS BODYPUMP 55'
12.15			LES MILLS GRIT CARDIO 30'		LES MILLS CXWORX 30'		
14.00	ANTARA 55'						
18.30	LES MILLS BODYPUMP 55' INDOOR CYCLING 90'	INDOOR CYCLING 60'		LES MILLS BODYPUMP 55'	TOSO X 55'		
19.00		LES MILLS BODYPUMP 40'	TOSO X functional 55'				
19.30	LES MILLS BODYATTACK 55'			LES MILLS BODYBALANCE 65'			 Join us on Facebook
20.00		LES MILLS GRIT / LES MILLS CXWORX 30'	ANTARA 55'				