

# LOS GEHT'S!

## DER MANGO STUNDENPLAN AUGUST 2022

### Montag

09.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Sandy
18.00	<b>MAX &amp; Core</b>	Sandy
18.15	<b>TRX</b>	Regi
18.40	<b>PILATES</b> wieder ab 24.10.22	Sarah
19.10	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
19.20	<b>TRX</b>	Regi
19.50	<b>Indoor Cycling</b> wieder ab 24.10.22	Sarah

### Dienstag

09.30	<b>Ü50!</b> Gsund & Fit	Natalie
18.00	<b>AEROBIC *</b>	Sandy
18.15	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	TEAM
18:30	<b>Rücken &amp; Body Fit</b>	Debi
19.00	<b>Hatha Yoga</b>	Tanja
19.20	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy

### Mittwoch

08.45	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
18.00	<b>Body Toning</b>	Rita
19:00	<b>Rücken &amp; Body Fit</b>	Simi / Sandy
19:00	<b>Body Forming</b>	Janine
18.20	<b>DANCE</b>	Debi
19.20	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	TEAM
20.05	<b>Indoor Cycling</b> wieder ab 26.10.22	Bettina



### Freitag

07.50	<b>M.A.X. &amp; Tone</b>	Nina
08.45	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
18.30	<b>SUPRISE Lektion</b>	TEAM

siehe @sportsnow

### Donnerstag

09.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Rita
18.30	<b>M.A.X. &amp; CORE *</b>	Simi
18.45	<b>Outdoor Bootcamp</b>	Sandy
19.00	<b>Power YOGA &amp; YIN</b>	Miri
19.00	<b>STEP</b>	Natalie

\* jede 2. Woche

### Samstag

09.00	<b>SUPRISE Lektion</b>	TEAM
-------	------------------------	------

siehe @sportsnow

# Mango

FITNESS & MORE