

LOS GEHT'S!



DER MANGO STUNDENPLAN HERBST 24

Montag

09.00	Les Mills BODYPUMP	SANDY
18.00	TRX	SANDY
18.00	Les Mills BODYPUMP	RITA
18.00	SCHWANGER & FIT AB OKT.24	VALENTINA
19.00	PILATES -YOGA	TANJA
19.10	FUNE TONE BASIC AB OKT.24	VALENTINA
19.10	JUMPING FITNESS	SANDY

Dienstag

09.00	Les Mills BODYPUMP	MISCHI
09.00	PILATES	SILVIA
18.00	STEP ON FIRE	SANDY
18.00	HATHA YOGA *	TANJA
18.00	KLANGSCHALEN-MEDITATION*OKT. 24	VALENTINA
19.10	Les Mills BODYPUMP	ALEX, JANINE
19.10	FUN TONE CARDIO AB OKT.24	VALENTINA

* JEDE 2.WOCHE

Mittwoch

08.45	JUMPING FITNESS	SANDY
09.30	RÜCKBILDUNGSKURS NOV.24	VALENTINA
18.00	FULL-BODY WORKOUT	RITA
18.30	Les Mills BODYPUMP	MISCHI
19.00	RÜCKEN & BODYFIT	SIMI, KATJUSCHA, SANDY
19.05	BODYFORM	JANINE



Freitag

08.00	EARLY-BIRD WORKOUT M.A.X. ODER ZIRKEL	SANDY
09.05	JUMPING FITNESS	SANDY

Donnerstag

09.00	PILATES	NATHALIE
09.00	Les Mills BODYPUMP	ALEX
18.30	AEROBIC DANCE *	SANDY
18.30	M.A.X. & CORE *	SIMI
19.00	HATHA YOGA	OLGA
19.00	ZUMBA AB OKT.24	KATJUSCHA

* JEDE 2.WOCHE

Samstag

09.15 SUPRISE Lektion
SIEHE @sportsnow.ch