

# LOS GEHT'S!

## DER MANGO STUNDENPLAN SEPT. 2023

### Montag

09.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Sandy
18.00	(M.A.X. & CORE) folgt wieder im Nov.	
18.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Rita
18.05	<b>TRX</b>	Sandy
19.10	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy

ab 23.Oktober wieder  
Pilates und Cycling mit Sarah

### Dienstag

09.00	<b>Pilates</b>	Silvia
18.00	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
19.05	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Janine/ Alexandra
19.05	<b>TRX &amp; STRECH</b>	Sandy

### Mittwoch

08.45	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
18.00	<b>Body Toning</b>	Rita
18.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Michelle
19.05	<b>Rücken &amp; Body Fit</b>	Simi, Silvia, Sandy
19.10	<b>Body Forming</b>	Janine

ab 25.Oktober wieder **Cycling**



### Freitag

08.00	<b>Early Bird Workout</b>	Sandy
	M.A.X & Core oder Zirkeltraining	
09.05	<b>Jumping Fitness</b>	Sandy
18.30	<b>SUPRISE Lektion</b> 1x im Monat siehe @sportsnow	

### Donnerstag

09.00	<b>YOGA FLOW</b> ab 21.9	Rahel
09.00	Les Mills <b>BODYPUMP</b>	Alexandra
18.00	<b>Aerobic Dance</b> *	Sandy
18.30	<b>M.A.X. &amp; CORE</b> *	Simi
19.15	<b>HATHA YOGA</b>	Martina

\* jede 2.Woche im Wechsel

### Samstag

09.15 **SUPRISE Lektion**  
siehe @sportsnow.ch