KURSPLAN

ARTEMIS
FITNESS FOR WOMEN. ALL WOMEN.

Dein Fitnessclub

MONTAG

- 9:00 Uhr Rehasport – Wirbelsäulengymnastik
- 10:00 Uhr Indoor Cycling
- 17:15 Uhr Rehasport – Wirbelsäulengymnastik
- 18:15 Uhr Indoor Cycling
- 19:00 Uhr Blast – ARMS & ABS

DIENSTAG

- 9:00 Uhr Energy
- 10:00 Uhr MindFlow
- 17:00 Uhr Evolve
- 17:45 Uhr Cardio Core
- 18:15 Uhr Blast – STRETCH

MITTWOCH

- 9:00 Uhr Blast – LEGS & BOOTY
- 9:20 Uhr Blast – ARMS & ABS
- 9:40 Uhr Blast – STRETCH
- 17:00 Uhr Energy
- 18:00 Uhr Indoor Cycling
- 18:00 Uhr Rehasport – Wirbelsäulengymnastik

DONNERSTAG

- 9:00 Uhr Rehasport – Beckenbodengymnastik
- 10:00 Uhr Gold Cycling
- 17:00 Uhr Evolve
- 18:00 Uhr BodyFlow

FREITAG

- 9:00 Uhr Rehasport – Aktiv
- 9:45 Uhr Blast – STRETCH
- 17:00 Uhr Blast – LEGS & BOOTY
- 17:20 Uhr Blast – ARMS & ABS
- 17:40 Uhr Blast – STRETCH

SAMSTAG

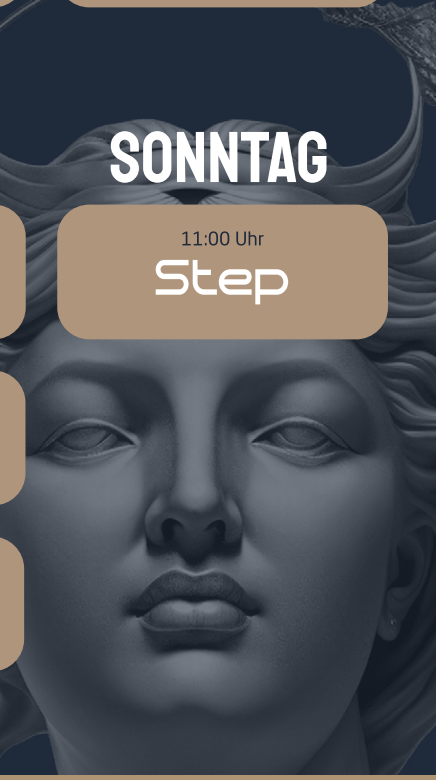
- 10:15 Uhr Energy
- 11:15 Uhr Indoor Cycling

SONNTAG

- 11:00 Uhr Step

YOU ARE EPIC.

DO EPIC SHIT.



Artemis - Dein Fitnessclub | Senftenberger Platz 5-7 | 66346 Püttlingen | 0 68 98 - 6 89 05 02 | team@artemis-fitness.de | www.artemis-fitness.de