

# KURSPLAN

ARTEMIS  
FITNESS FOR WOMEN. ALL WOMEN.

Dein Fitnessclub

## MONTAG

9:00 Uhr  
Rehasport  
Wirbelsäulengymnastik

10:00 Uhr  
Indoor  
Cycling

## DIENSTAG

10:00 Uhr  
MamaFit

## MITTWOCH

9:15 Uhr  
Indoor  
Cycling

10:00 Uhr  
Faszien  
Pilates

## DONNERSTAG

9:00 Uhr  
Rehasport  
Beckenbodengymnastik

10:00 Uhr  
Gold  
Cycling

## FREITAG

9:00 Uhr  
Rehasport  
Aktiv

10:00 Uhr  
Yoga  
MindFlow

## SAMSTAG

10:15 Uhr  
Energy

11:15 Uhr  
Indoor  
Cycling

# YOU ARE EPIC.

17:15 Uhr  
Rehasport  
Wirbelsäulengymnastik

18:15 Uhr  
Indoor  
Cycling

19:00 Uhr  
Blast  
ARMS & ABS

17:30 Uhr  
Evolve

18:15 Uhr  
Cardio Core

18:45 Uhr  
Blast  
STRETCH

17:15 Uhr  
Rehasport  
Wirbelsäulengymnastik

18:00 Uhr  
Indoor  
Cycling

19:00 Uhr  
Energy

# DO EPIC SHIT.

17:30 Uhr  
Evolve

18:30 Uhr  
Indoor  
Cycling

17:30 Uhr  
Blast  
LEGS & BOOTY

17:50 Uhr  
Blast  
ARMS & ABS

18:10 Uhr  
Blast  
STRETCH

## SONNTAG

10:30 Uhr  
Indoor  
Cycling

11:30 Uhr  
Yoga  
BodyFlow

MindFlow: Yoga, BodyFlow: Yoga+, Blast: Loopband Fitness, Evolve: Hypertrophietraining, Energy: Kraftausdauertraining, CardioCore: HIIT Training Rumpf+Bauch