

# KURSPLAN

ARTEMIS  
FITNESS FOR WOMEN. ALL WOMEN.

Dein Fitnessclub

## MONTAG

9:00 Uhr  
Rehasport  
Wirbelsäulengymnastik

10:00 Uhr  
Indoor  
Cycling

17:15 Uhr  
Rehasport

18:00 Uhr  
Blast  
Legs & Booty

18:20 Uhr  
Blast  
Arms & Abs

18:45 Uhr  
Indoor  
Cycling

## DIENSTAG

18:30 Uhr  
Cardio Core

18:00 Uhr  
Rush

18:00 Uhr  
Rush

18:00 Uhr  
Rush

18:00 Uhr  
Rush

18:00 Uhr  
Rush

## MITTWOCH

9:15 Uhr  
Indoor  
Cycling

10:15 Uhr  
Faszien  
Pilates

18:00 Uhr  
Indoor  
Cycling

19:00 Uhr  
Energy

## DONNERSTAG

9:00 Uhr  
Rehasport  
Beckenbodengymnastik

10:00 Uhr  
Gold  
Cycling

18:30 Uhr  
Indoor  
Cycling

## FREITAG

9:00 Uhr  
Energy

10:00 Uhr  
Yoga  
MindFlow

17:30 Uhr  
Blast  
Legs & Booty

17:50 Uhr  
Blast  
Arms & Abs

18:10 Uhr  
Blast  
Stretch

## SAMSTAG

10:15 Uhr  
Energy

11:15 Uhr  
Indoor  
Cycling

## SONNTAG

10:30 Uhr  
Indoor  
Cycling

11:30 Uhr  
Yoga  
BodyFlow

YOU ARE  
EPIC.

DO EPIC  
SHIT.

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