

# KURSPLAN

ARTEMIS  
FITNESS FOR WOMEN. ALL WOMEN.

Dein Fitnessclub

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

9:00 Uhr

Rehasport

Wirbelsäulengymnastik

10:00 Uhr

Indoor  
Cycling

17:15 Uhr

Rehasport

18:00 Uhr

Blast

Arms & Abs

18:20 Uhr

Blast

Legs & Booty

18:45 Uhr

Indoor  
Cycling

18:00 Uhr

Rush

18:30 Uhr

Cardio Core

9:15 Uhr

Indoor  
Cycling

10:15 Uhr

Faszien  
Pilates

18:00 Uhr

Indoor  
Cycling

19:00 Uhr

Energy

9:00 Uhr

Rehasport

Beckenbodengymnastik

10:00 Uhr

Gold  
Cycling

18:30 Uhr

Indoor  
Cycling

9:00 Uhr

Energy

10:00 Uhr

Yoga  
MindFlow

17:50 Uhr

Blast

Legs & Booty

18:10 Uhr

Blast

Stretch

10:15 Uhr

Energy

11:15 Uhr

Indoor  
Cycling

10:30 Uhr

Indoor  
Cycling

11:30 Uhr

Yoga

BodyFlow

# YOU ARE EPIC.

## SONNTAG

# DO EPIC SHIT.

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