

COURS COLLECTIFS

Gruppenkurse / Group Courses








LUNDI

09:00-09:50	Body Art	  
10:00-10:50	Gym Dos & Core	

16:15-17:00	Functional Training	  
17:15-18:00	Functional Training	  
18:00-18:45	Indoor Cycling	 
18:15-19:00	Functional Training	  
19:00-19:45	Zumba	 
20:00-20:45	Pilates	 

MARDI

09:00-09:50	Latino Dance	
10:00-10:50	Pilates	 

18:00-18:45	TBC	  
19:00-19:45	Zumba	 
20:00-20:45	Yoga	 

MERCREDI

09:00-09:50	Pilates	 
10:00-10:50	Pilates meets Body Art	  
12:20-13:15	Indoor Cycling	

17:45-18:30	Hot Iron	  
18:45-19:30	Functional Step	  

JEUDI

09:00-09:50	Gym Dos & Core	
-------------	----------------	---

18:00-18:50	Body Art	  
19:00-19:50	Body Shape	 

VENDREDI

09:00-09:45	Indoor Cycling	
10:00-10:50	Body Shape	 

17:15-18:00	Functional Training	  
18:15-19:00	Functional Training	  

SAMEDI

09:30-11:00	Body Art	  
-------------	----------	---

DIMANCHE

10:00-11:00	Indoor Cycling	
-------------	----------------	---



Horaires
 Lundi au Vendredi : 07:00 - 22:00
 Samedi : 08:30 - 13:30
 Dimanche : 08:30 - 13:30
 Jours fériés : 08:30 - 13:00

Boulevard Hubert Clement
 L-4064 Esch-sur-Alzette
 Tél. +352 55 22 40-200
 fitness@ck-group.lu
 @ckfitnessersch / ck-fitness.lu



Cardio



Silhouette
 Figurformung
 Body Shaping



Renforcement musculaire
 Muskelkräftigung & Straffung
 Muscle Strength



Régénération active
 Aktive Entspannung
 Active Relaxation

Le programme des cours peut être adapté.

