

COURS COLLECTIFS

Gruppenkurse / Group Courses

LUNDI

09:00-10:00	Pilates	 
12:30-13:30	Yoga	 

17:30-18:20	Bodyworks	  
17:30-18:20	Indoor Cycling	
18:30-19:20	TBC	  
18:30-19:20	Indoor Cycling	
19:00-19:45	Functional Training	  
19:30-20:30	Pilates	 

MARDI

09:00-09:50	Body Art	  
09:00-10:00	Indoor Cycling	
10:00-10:50	Pilates	 

17:30-18:20	Body Art	  
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Bauch Beine Po	  
19:00-19:45	Functional Training	  
19:30-20:30	Zumba	  

MERCREDI

09:00-09:55	Pilates	 
10:00-11:00	Bauch Beine Po	 









17:30-18:20	HIIT	 
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Bodyworks	  
19:30-20:00	Abdominaux	 









JEUDI

09:00-10:00	École du dos	
-------------	--------------	---

17:30-18:15	Functional Training	  
17:30-18:20	Hot Iron	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	HIIT	 
19:30-20:30	Yoga	 

VENDREDI

08:30-09:15	Functional Training	 
09:00-09:50	Gym Ball	 
09:00-10:00	Indoor Cycling	
10:00-10:50	Abdo & Stretch	  

16:30-17:20	Pilates plancher pelvien	 
17:30-18:30	Zumba	  
18:30-19:15	Functional Training	  

SAMEDI

09:00-10:00	Power Pilates	 
10:00-11:00	Power Pilates	 

*Indoor Cycling :
Watt Test chaque 1er samedi du mois à 10:00

DIMANCHE

09:00-10:00	Indoor Cycling	
09:30-10:30	Yoga	 
10:10-11:10	Indoor Cycling	



Horaires
Lundi au Vendredi : 07:00 - 22:00
Samedi : 08:30 - 18:00
Dimanche : 08:30 - 13:30
Jours fériés : 08:30 - 13:30

Topaze rue Colmar-Berg L-7525 Mersch
Tél. +352 55 22 40-400
fitness@ck-group.lu
@ckfitnessmersch / 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.