

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 BODY ART Gym fonctionnel 60min.	09h15 LATINO FIT Métabolisme des graisses 55min.	09h00 PILATES Gym fonctionnel 60min.	09h00 GYM POUR LE DOS Gym fonctionnel 60min.	09h10 INDOOR CYCLING By Colour 50min.	09h30 POWER PILATES Gym fonctionnel 90min.	REPRISE DU COURS: 23 SEPT 18 50min.
10h00 PILATES Gym fonctionnel 60min.	10h10 BODYSHAPE Renforcement musculaire 50min.	10h00 BODY ART/PILATES Gym fonctionnel 60min.	ET GEET ËM DECH. MIR ËNNERSTËTZEN			
18h00 - 19h30 FUNCTIONAL TRAINING	18h00 - 19h30 FUNCTIONAL TRAINING	18h00 - 19h30 FUNCTIONAL TRAINING				
18h00 BODY ART/PILATES Gym fonctionnel 55min.						
18h30 INDOOR CYCLING By Colour 60min.	18h00 LATINO DANCE Métabolisme des graisses 50min.	18h30 INDOOR CYCLING By Colour 60min.	18h00 BODY ART Deep Work Gym fonctionnel & cardio 50min.			
19h00 CARDIO SCULPT Métabolisme des graisses 45min.	18h30 INDOOR CYCLING By Colour 60min.	18h20 HOT IRON 1 Renforcement musculaire 50min.	18h30 INDOOR CYCLING By Colour 60min.			
19h45 FAC Métabolisme des graisses 45min.	19h00 BODY ART Stretch Gym fonctionnel 50min.	19h15 POWER HOUR Métabolisme des graisses 75min.	19h00 BODY SHAPE Renforcement musculaire 50min.			
				18h00 FAT BURNER Métabolisme des graisses 45min.		
				18h45 BODY WORKS NEW Métabolisme des graisses 45min.		



ESCH / LALLANGE		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures d'ouverture		08h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 22h00	08h30 - 13h30	08h30 - 13h30
Ouvert de 08h30-13h00 les jours fériés								
fitness@ck-online.lu								
57 28 80 - 20								
ck-fitness.lu								

Pilates: Le Pilates est un concept d'entraînement mis au point par le légendaire Joseph Pilates. Il vise à étirer, renforcer et équilibrer l'ensemble du corps. Convient à tout le monde: tant aux sportifs dotés d'une excellente condition qu'aux personnes âgées.

Body Art: Body-Art ist ein funktionelles gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Der permanente Einsatz des ganzen Körpers, kombiniert mit längeren Haltepositionen, fordert den Menschen körperliche und mentale Grenzen annehmen und erfahren zu wollen. Das Training eignet sich für jedes Alter.

Gym pour le dos : Entretenir les muscles du dos et la ceinture abdominale, c'est la meilleure garantie contre le mal de dos. Convient à tout le monde.

LATINO FIT : Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme: Cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque séance.

Fat Burner : pour tous niveaux! Super cours pour brûler en moyenne 600kcal en 45 min. 100% Aerobic sans impact pour le dos et les genoux.

FAC : Excellent cours généralement exécuté au sol pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas de votre corps :fessiers, abdominaux, cuisses, ...



BODY SHAPE : Excellent cours pour tous ceux et celles qui souhaitent raffermir et tonifier leur corps.

Body Art DEEP WORK C'est un entraînement composé de cinq éléments qui déborde d'énergie! Pourtant, deepWORK est subordonné aux lois du yin et du yang et associe les contraires spirituels et physiques d'un entraînement fonctionnel.

POWER HOUR: Le cours «brûle-graisses» par excellence! En résumé, il s'agit d'un mélange d'aérobic et de step, complété par des exercices de renforcement musculaire.

Cardio Sculpt: Sculpter son physique et augmenter la force musculaire à travers des exercices de résistance. Ouvert à tous!

LATINO DANCE: Cours de danse brésilienne, Samba, Funk, Salsa, Bachata, Merengue, Reggaeton, Fun, dynamic et cardio.

BODY WORKS: Excellent cours pour tous ceux et celles qui souhaitent raffermir et tonifier leur corps.

HOT IRON: Excellent pour augmenter le métabolisme des graisses. Entraînement spécial «silhouette», enchaînement d'exercices avec haltères et barres. Les hommes sont les bienvenus.

