

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

09h00
PILATES
Gym fonctionnel
60min.

10h00
Physioflowyoga
Gym fonctionnel
60min.

12h30
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

17h45
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

18h45
FAC
Renforcement musculaire
55min.

19h45
PILATES
Gym fonctionnel
50min.

09h00
BODY WORKS
Métabolisme des graisses
60min.



18h00
DEEP WORK Body Art
Gym fonctionnel & cardio
50min.

19h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

20h00
ABDOS
Renforcement musculaire
20min.

09h00
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

10h30
PILOXING
Métabolisme des graisses
60min.

12h20
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

17h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
55min.

18h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
55min.

19h00
FAC
Renforcement musculaire
45min.

19h45
GYM pour le DOS
45min.

09h00
BODY ART
MYOFASCIAL
60min.

10h00
PILATES
Gym fonctionnel
60min.

12h30
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

17h30
BODY ART
Gym fonctionnel & cardio
50min.

18h30
DANCE LATINO
Métabolisme des graisses
50min.

19h30
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

09h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
60min.

10h30
DANCE LATINO
Métabolisme des graisses
60min.

12h20
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

17h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

18h00
INDOOR CYCLING
By Colour
50min.

09h30
GYM DOS & CORE
55min.

10h35
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

10h00
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

ET GEET ËM
MIR ËNNERSTËTZEN
DECH.

CK Bertrange/Strassen

Cours collectifs simple / efficace / sûr

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures d'ouverture	08h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h00 - 22h00	08h30 - 18h00	08h30 - 18h00

Ouvert de 08h30-13h00 les jours fériés

fitness@ck-online.lu

27 03 00 -67 / -70

ck-fitness.lu

Ce planning est susceptible d'évoluer en fonction des demandes

valable à partir du 25 juin 2018

NEW



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.

Physioflowyoga: PhysioFlowYoga ist ein eher westlich orientierter Yogastil, der weniger die spirituellen Aspekte des Yoga in den Vordergrund stellt, als einen dynamischen und kräftigenden Unterricht, der so viel Konzentration und Energie auf den Moment erfordert, dass man sich am Ende geistig und körperlich wohltuend entspannen kann. Geeignet auch für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

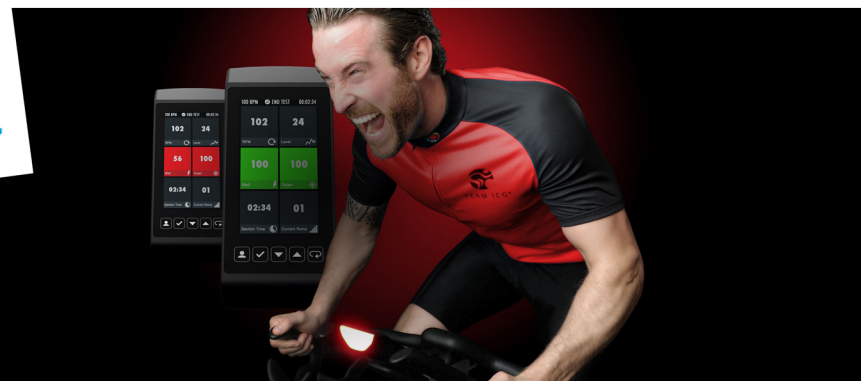
Body Art BASIC: Body-Art ist ein funktionelles gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Der permanente Einsatz des ganzen Körpers, kombiniert mit längeren Haltepositionen, fordert den Menschen körperliche und mentale Grenzen annehmen und erfahren zu wollen. Das Training eignet sich für jedes Alter.

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.

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.



Lëtzebuerg
trainéiert



BODY ART MYOFASCIAL: Es werden ganz gezielt die myofaszialen Strukturen im Körper angesprochen, um diese positiv zu beeinflussen. (Faszien = Teile des Bindegewebes, die den ganzen Körper wie ein Netz verbinden) Mit Hilfe deiner Faszien aktivierst du deine körperliche Energie!

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

Body Art DEEP WORK Ist: •100% Fettverbrennung, •lösen von aufgestauter Energie •das Lernen vom Loslassen •körperliches Training •mentales Training • das Kennenlernen persönlicher Grenzen •das Entdecken innerer Stärke •Cardio Training in Kombination mit funktioneller Ganzkörperkräftigung

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

PILOXING : Piloxing® kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates.

Indoor Cycling: Une manière simple et plaisante d'ajouter de la puissance à votre entraînement et d'accélérer votre métabolisme. Les séances d'Indoor Cycling en groupe Coach by Color changent, elles se perfectionnent, et s'adaptent enfin à tout le monde! Coaching basé sur la puissance et l'optimisation de ses résultats et objectifs.

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

CK FITNESS
GESONDHEET
...an e guut Gefüll