

LUNDI

09h00
YOGA
Gym fonctionnel
90min.

09h00 - 10h30
FUNCTIONAL
TRAINING

12h30
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

ET GEET ËM
MIR ËNNERSTËTZEN **DECH.**

17h00 - 18h30
FUNCTIONAL
TRAINING

17h45
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

18h45
FAC
Renforcement musculaire
55min.

19h45
PILATES
Gym fonctionnel
50min.

MARDI

08h30
BODY WORKS
Métabolisme des graisses
60min.

09h30
TRX - Get Started
Gym fonctionnel
55min.

12h30
TRX Yoga
Gym fonctionnel
50min.

18h00 - 19h30
FUNCTIONAL
TRAINING

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

19h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
55min.

20h00 CORE
Renforcement musculaire
20min.

MERCREDI

08h40
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

09h45
DANCE LATINO
Métabolisme des graisses
55min.

10h45
SOMMER
PAUSE
45min.

12h20
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.

17h00
TRX Bootcamp
Renforcement musculaire
50min.

18h00
IRON BAR
Renforcement musculaire
55min.

19h00
FAC
Renforcement musculaire
50min.

19h50
GYM pour le DOS
55min.

JEUDI

09h00
TRX Yoga
Gym fonctionnel
60min.

09h00 - 10h30
FUNCTIONAL
TRAINING

10h00
BODY ART
Gym fonctionnel & cardio
60min.

12h30
IRON BAR
Renforcement musculaire
50min.

17h00
SOMMER
BREAK
25min.

17h00 - 18h30
FUNCTIONAL
TRAINING

17h30
BODY ART
Gym fonctionnel & cardio
50min.

18h30
DANCE LATINO
Métabolisme des graisses
50min.

19h30
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

VENREDI

08h45
IRON BAR
Renforcement musculaire
55min.

09h45
TRX Metabolic Camp
Métabolisme des graisses
45min.

10h30
TRX Yoga
Gym fonctionnel
50min.

12h20
INDOOR CYCLING
By Colour
55min.



17h45
INDOOR CYCLING
By Colour
50min.

18h45
PAUSE
ESTIVALE
50min.

SAMEDI

09h30
GYM DOS & CORE
55min.

10h35
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

DIMANCHE

09h30
SOMMER
PAUSE
60min.

10h00
INDOOR CYCLING
By Colour
60min.

CK Bertrange

Cours collectifs simple / efficace / sûr

fitness bertrange		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures d'ouverture		07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00	08h30 - 18h00	08h30 - 13h30
Ouvert de 08h30-13h00 les jours fériés								
fitness@ck-group.lu								
27 40 03 84								

ck-fitness.lu



NEW

Ce planning est susceptible d'évoluer en fonction des demandes / valable à partir du 14 juillet 2019



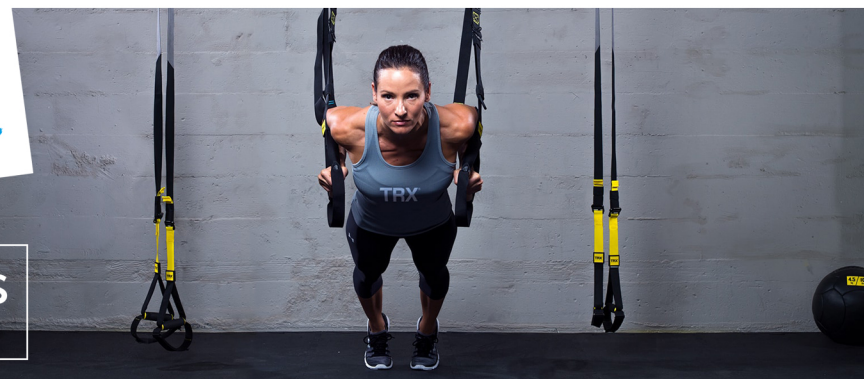
Pilates: Le cours vise à étirer, renforcer et équilibrer l'ensemble du corps. Convient à tout le monde: tant aux sportifs dotés d'une excellente condition qu'aux personnes âgées.

Body Art BASIC/ Body Activity: sind funktionelle gesundheitsorientierte Ganzkörpertrainingsmethoden. 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.

FLEXIBILITY TRAINING: Cours d'étirement et de renforcement musculaire visant à améliorer la souplesse corporelle.

TRX® Suspension Training® : ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Jede Körperpartie kann durch Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, und Stabilitätsübungen effektiv trainiert werden.



FLEXIBILITY TRAINING: Cours d'étirement et de renforcement musculaire visant à améliorer la souplesse corporelle.

CORE: Gibt Stabilität und Kraft der Körpermitte: Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß.

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

Body Art DEEP WORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders. Es unterliegt dem Gesetz von Yin & Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

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

HIIT: Ständiger Wechsel zwischen intensiven Übungen und kurzen Erholungsphasen. Das perfekte Intervalltraining.

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.

Functional Training: Funktionelles Training ist eine beliebte, abwechslungsreiche Trainingsform bei der vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und mit speziellen Zusatzgeräten trainiert wird - für jedermann geeignet!

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