

**CK** ESCH-Lallange

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures d'ouverture	07h00 - 22h00 <b>07h00</b>	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00 <b>07h00</b>	07h00 - 22h00	07h00 - 22h00 <b>07h00</b>	08h30 - 13h30	08h30 - <b>13h30</b>

Ouvvert de 08h30-13h00 les jours fériés

fitness  
esch/alizette

57 28 80 - 20

fitness@ck-online.lu

Ce planning est susceptible d'évoluer en fonction des demandes / valable à partir du 15 juillet 2019

fitness@ck-online.lu



57 28 80 - 20



Ce planning est susceptible d'évoluer en fonction des demandes

valable à partir du 15 juillet 2019

Ouvert de 08h30-13h00 les jours fériés

**ET GEET ËM**  
MIR ËNNERSTËTZEN **DECH.**

**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.

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



**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.

**HIIT (High-Intensity-Interval-Training) :** est une forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercice plus modéré. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois.

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

**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.