

## LUNDI

09h00-09h50	Body & Mind	
10h00-10h55	Latino Dance	
12h30-13h20	Iron Bar	
18h00-18h50	Indoor Cycling	
19h00-19h50	Pilates	

## MARDI

08h30-09h20	Body Training	
09h30-10h25	Hot Iron	
12h30-13h20	Body Art	
18h00-18h50	TRX Yoga	
19h00-19h55	Iron Bar	

## MERCREDI

08h30-09h20	F.A.C.	
09h30-10h30	Indoor Cycling	
12h20-13h15	Indoor Cycling	
18h40-19h30	F.A.C.	
19h45-20h30	Gym Dos	

## JEUDI

09h00-09h50	TRX Yoga	
10h00-10h50	Body Art	
17h00-17h50	Iron Bar	
18h00-18h50	TRX Yoga	
19h00-20h00	Indoor Cycling	



## VENDREDI

08h45-09h35	Iron Bar	
09h45-10h40	Pilates	
10h45-11h40	Deep Work	
12h20-13h15	Indoor Cycling	

17h30-18h20	Indoor Cycling	
18h30-19h20	F.A.C.	
19h30-20h20	Zumba	



## SAMEDI

09h30-10h20	Gym Dos	
10h35-11h35	Indoor Cycling	

## DIMANCHE

09h00-10h00	Indoor Cycling	
10h15-11h15	Indoor Cycling	

**CK** | **fitness**  
bertrange



Cardio



Silhouette  
*Figurformung*  
Body Shaping



Renforcement musculaire  
*Muskelkräftigung & Straffung*  
Muscle Strength



Régénération Active  
*Aktive Entspannung*  
Active Relaxation

Le programme des cours peut être adapté.

## HORAIRES

Lundi au Vendredi : 07h00 - 22h00

Samedi : 08h30 - 18h00

Dimanche : 08h30 - 18h00\*

Jours fériés : 08h30 - 13h00

\*avril-octobre : 08h30 - 13h30

## City Concorde

80, route de Longwy  
L-8060 Bertrange

Tél. +352 55 22 40-300  
fitness@ck-group.lu

f @ ckfitnessbertrange  
ck-fitness.lu

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