

LUNDI

08h30-09h20	Pilates	
09h30-10h30	Yoga	
17h30-18h00	Abdo	
17h30-18h30	Indoor Cycling	
18h10-19h05	Body Workout	
18h40-19h40	Indoor Cycling	
19h15-20h15	Iron Bar	



MARDI

09h00-09h50	Body Art	
10h00-10h50	Pilates	
17h30-18h20	Pilates	
18h00-18h55	Indoor Cycling	
18h30-19h20	Iron Bar	
19h05-20h00	Indoor Cycling	
19h30-20h30	Latino Dance	



MERCREDI

09h00-10h00	Pilates	
12h15-13h15	Indoor Cycling	
17h30-18h20	Fatburner	
18h30-19h20	Body Workout	
18h30-19h30	Indoor Cycling	
19h30-20h00	Abdo	



JEUDI

09h00-10h00	Indoor Cycling	
17h30-18h00	CX 30	
18h00-19h00	Indoor Cycling	
18h10-18h50	HIIT	
19h00-19h50	Fight for Fit	
20h00-20h30	Pilates Mix	



VENDREDI

09h00-09h50	Body Workout	
10h00-10h30	Core Stability	
16h30-17h20	Fatburner	
17h30-18h30	Iron Bar	



SAMEDI

09h00-10h00	Pilates	
10h05-11h05	Pilates	

DIMANCHE

10h00-11h00	Indoor Cycling	
-------------	----------------	--



- 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, Mercredi et Vendredi :
08h00 - 22h00
Mardi et Jeudi : **07h00 - 22h00**
Samedi : **08h30 - 13h30**
Dimanche : **08h30 - 18h00***
Jours fériés : **08h30 - 13h00**
*avril-octobre : **08h30 - 13h30**

Topaze
Rue Colmar-Berg
L-7525 Mersch
Tél. +352 55 22 40-400
fitness@ck-group.lu
f @ckfitnessmersch
ck-fitness.lu

ET GEET ËM DECH.
MIR ËNNERSTËTZEN