













LUNDI

09:00-09:50	Body Art	
10:00-10:50	Gym Dos	
17:15-18:00	Functional Training	
18:00-18:45	Indoor Cycling	
18:15-19:00	Functional Training	
19:00-19:45	Zumba	
20:00-20:45	Pilates	



MARDI

09:00-09:50	Latino Fit	
10:00-10:50	Yoga	
18:00-18:45	T.B.C.	
19:00-19:45	Zumba	
20:00-20:45	Yoga	



MERCREDI

09:00-09:50	Pilates	
10:00-10:50	Pilates meets Body Art	
17:45-18:30	Hot Iron	
18:45-19:30	Body Training	



JEUDI

09:00-09:50	Gym Dos	
10:00-10:50	Yoga	
18:00-18:50	Body Art	
19:00-19:50	Body Shape	



VENDREDI

09:00-09:45	Indoor Cycling	
10:00-10:50	F.A.C.	
17:15-18:00	Functional Training	
18:15-19:00	Functional Training	



SAMEDI

09:00-09:45	Body Art	
10:00-10:45	Body Art	

DIMANCHE

10:00-11:00	Indoor Cycling	
-------------	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------

NAVETTE  
HORAIRES

Cactus Lallange ↔ CK | Fitness ESCH

Du lundi au vendredi  
*Von Montag bis Freitag*  
**08:30\* - 13:30**  
**17:00\* - 21:00**  
toutes les 20 minutes  
*alle 20 Minuten*

\*premier départ *erste Abfahrt:*  
Cactus Lallange

**CK** | fitness  
esch/alzette

-  Cardio
-  Silhouette  
Figurformung  
Body Shaping
-  Renforcement musculaire  
Muskelkräftigung & Straffung  
Muscle Strength
-  Régénération Active  
Aktive Entspannung  
Active Relaxation

Le programme des cours peut être adapté.