




LUNDI

09:00-10:00	Pilates	
17:30-18:20	Bodyworks	
17:30-18:25	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Fat Burner	
18:30-19:25	Indoor Cycling	
19:30-20:45	Yoga	



MARDI

09:00-09:50	Body Art	
10:00-10:50	Full Body Strength	
17:30-18:25	Indoor Cycling	
18:00-18:50	Hot Iron	
18:30-19:25	Indoor Cycling	
19:00-19:50	Body Art	







MERCREDI

09:00-10:00	Pilates	
17:00-17:35	BBP/FAC	
17:30-18:25	HIIT/Functional Training	
17:40-18:25	Zumba	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Bodyworks	
19:30-20:00	Abdominaux	







JEUDI

09:00-09:50	Healthy Back & Stretch	
10:00-10:35	BBP/FAC	
17:30-18:20	Fat Burner	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Iron Bar	
19:30-20:00	Fight4Fit	



VENDREDI

09:00-09:50	Bodyworks	
10:00-10:50	Abdominaux & Stretch	
17:30-18:30	Zumba	
18:30-19:15	HIIT/Functional Training	
18:30-19:30	Iron Bar	



SAMEDI

09:00-10:00	Pilates	
10:00-11:00	Pilates	

DIMANCHE

09:00-10:00	Indoor Cycling	
10:10-11:10	Indoor Cycling	



Cardio



Silhouette  
Figurformung  
Body Shaping



Renforcement musculaire  
Muskelerkäftigung & Straffung  
Muscle Strength



Régénération Active  
Aktive Entspannung  
Active Relaxation

Le programme des cours peut être adapté.

HORAIRES

Lundi, Mercredi et Vendredi :  
08:00 - 22:00  
Mardi et Jeudi : 07:00 - 22:00  
Samedi : 08:30 - 13:30  
Dimanche : 08:30 - 18:00\*  
Jours fériés : 08:30 - 13:00  
\*avril-octobre : 08:30 - 13:30

Topaze

Rue Colmar-Berg  
L-7525 Mersch

Tél. +352 55 22 40-400  
fitness@ck-group.lu

 @ckfitnessmersch  
ck-fitness.lu

ET GEET ËM DECH.  
MIR ENNERSTETZEN