

LUNDI

09:00-09:50	Body Art	
10:00-10:50	Gym Dos	
16:15-17:00	Functional Training	
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 Dance	
10:00-10:50	Pilates	
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	
12:20-13:15	Indoor Cycling	
17:45-18:30	Hot Iron	
18:45-19:30	Functional Step	



JEUDI

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



VENDREDI

09:00-09:45	Indoor Cycling	
10:00-10:50	Body Shape	
17:15-18:00	Functional Training	
18:15-19:00	Functional Training	



SAMEDI

09:30-11:00	Body Art	
-------------	----------	--

DIMANCHE

10:00-11:00	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 au Vendredi : 07:00 - 22:00
 Samedi : 08:30 - 13:30
 Dimanche : 08:30 - 13:30
 Jours fériés : 08:30 - 13:00

Boulevard Hubert Clement
 L-4064 Esch-sur-Alzette

Tél. +352 55 22 40-200
 fitness@ck-group.lu

@ckfitnessesch
 ck-fitness.lu

ET GEET ËM DECH.
 MIR ENNERSTÛTZEN