

**LUNDI**

09:00-10:00	Pilates	
12:30-13:30	Yoga	
17:30-18:20	F.A.C.	
17:30-18:30	Indoor Cycling	
18:30-19:30	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Fat Burner	
19:30-20:30	Yoga	

**MARDI**

09:00-09:50	Body Art	
10:00-10:50	Full Body Strength	
17:30-18:20	Body Art	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Iron Bar	
19:00-19:45	Functionnal Training	
19:30-20:30	Zumba	

**MERCREDI**

09:00-09:55	Pilates	
10:00-11:00	F.A.C.	
17:30-18:20	HIIT	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Bodyworks	
19:30-20:00	Abdominaux	

**JEUDI**

09:00-10:00	Gym Dos & Core	
17:30-18:15	Functionnal Training	
17:30-18:20	HIIT	
18:00-19:00	Indoor Cycling	
18:30-19:20	Iron Bar	
19:30-20:30	Yoga	

**VENDREDI**

08:30-09:15	Functionnal Training	
09:00-09:50	Gym Ball	
10:00-10:50	Abdo & Stretch	
16:30-17:20	Pilates	
17:30-18:30	Zumba	
18:30-19:15	Functionnal Training	

**SAMEDI**

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

WATT TEST tous les premiers samedis du mois à 10:00

**DIMANCHE**

09:00-10:00	Indoor Cycling	
09:30-10:30	Yoga	
10:10-11:10	Indoor Cycling	



**Horaires**  
 Lundi au Vendredi : 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

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

**Le programme des cours peut être adapté.**

