

COURS COLLECTIFS

Gruppenkurse / Group Courses

LUNDI

09:00-09:50	Flexibility	
10:00-10:50	Body Shape	
17:00-17:50	Iron Bar	
18:00-18:50	Functionnal Training	
18:00-18:50	Indoor Cycling	
19:00-19:50	Yoga	
20:00-20:50	Yoga	

MARDI

08:30-09:20	Pilates	
09:30-10:20	Hot Iron	
17:30-18:20	Indoor Cycling	
18:30-19:00	Six Pack	
19:00-19:45	Fight for Fit	

MERCREDI

08:00-09:15	Body Art	
09:20-10:10	Body Shape	
10:20-11:20	Indoor Cycling	
12:00-12:50	Functionnal Training	
17:30-18:20	Yoga	
18:15-19:05	Functionnal Training	
18:30-19:20	Pilates	
19:30-20:30	Zumba	

JEUDI

09:00-09:50	Zumba	
10:00-10:50	Yoga	
17:30-18:20	Indoor Cycling	
17:30-18:20	Functionnal Training	
18:30-19:15	HIIT	
19:20-20:10	Hot Iron	

VENDREDI

09:00-09:50	Pilates	
10:00-10:50	Iron Bar	
18:00-18:50	Indoor Cycling	

SAMEDI

09:00-09:50	Body Shape	
10:00-10:50	Flexibility	
11:00-11:50	Functionnal Training	

DIMANCHE

09:00-09:50	Indoor Cycling	
10:00-10:50	Indoor Cycling	



Horaires

Lundi, mercredi et vendredi : 08:00 - 22:00
 Mardi et jeudi : 07:00 - 22:00
 Samedi : 08:30 - 13:30
 Dimanche : 08:30 - 13:30
 Jours fériés : 08:30 - 13:30

Laangwiss II

Rue Nicolas Glesener L-6131 Junglinster
 Tél. +352 55 22 40-500
 fitness@ck-group.lu
 @ckfitnessjunglinster / ck-fitness.lu



Cardio



Silhouette
 Figurformung
 Body Shaping



Renforcement musculaire
 Muskelkräftigung & Straffung
 Muscle Strength



Régénération active
 Aktive Entspannung
 Active Relaxation

