

COURS COLLECTIFS

Gruppenkurse / Group Courses

LUNDI

09:00-10:00	Pilates	 
12:30-13:30	Yoga	 
17:30-18:20	Bodyworks	  
18:00-19:00	Indoor Cycling	 
18:30-19:20	TBC	  
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	Hot Iron	 
18:00-19:00	Indoor Cycling	 
18:30-19:20	HIIT	  
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	 

DIMANCHE

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



Horaires
 Lundi au Vendredi : 07:00 - 22:00
 Samedi : 08:30 - 18:00
 Dimanche : 08:30 - 13:30
 Jours fériés : 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.

