

## LUNDI

09:00-09:50	F.A.C.	 
10:00-10:55	Latino Dance	
12:30-13:20	Iron Bar	  
17:00-17:50	Functional T.	  
17:00-17:50	Body Art	  
18:00-18:50	Functional T.	  
18:00-18:50	Pilates	 
19:00-19:50	Indoor Cycling	

## VENDREDI

08:45-09:35	Iron Bar	  
09:45-10:40	Pilates	 
10:45-11:40	Yoga	 
12:15-13:05	Indoor Cycling	
17:30-18:20	Indoor Cycling	
18:30-19:20	F.A.C.	 
19:30-20:20	Zumba	

## MARDI

08:30-09:20	Functional Step	
09:30-10:25	Hot Iron	  
12:30-13:20	Body Art	  
17:30-18:20	F.A.C.	 
18:30-19:20	Interval Training	 
19:30-20:20	Latino Dance	

## SAMEDI

08:40-09:30	Gym Dos & Core	
09:35-10:25	Gym Dos & Core	
10:00-10:50	Functional T.	  
10:40-11:30	Indoor Cycling	
11:00-11:50	Functional T.	  
15:00-15:50	Pilates	 
16:00-16:50	Power Pilates	 

## DIMANCHE

09:00-10:00	Indoor Cycling	
10:15-11:15	Indoor Cycling	

## MERCREDI

09:00-09:50	Yoga	 
10:00-10:50	Indoor Cycling	
12:20-13:15	Indoor Cycling	
17:30-18:20	Functional T.	  
17:40-18:30	Iron Bar	  
18:30-19:20	Functional T.	  
18:40-19:30	F.A.C.	 
19:35-20:20	Gym Dos & Core	

## JEUDI

09:00-09:50	TRX Yoga	  
10:00-10:50	Body Art	  
11:00-11:50	Zumba	
12:30-13:20	Iron Bar	  
17:00-17:50	Pilates	 
18:00-18:50	Yoga	 
19:00-20:00	Indoor Cycling	

### Horaires

Lundi au Vendredi : 07:00 - 22:00

Samedi : 08:30 - 18:00

Dimanche : 08:30 - 18:00\*

Jours fériés : 08:30 - 13:30

\*avril-octobre : 08:30 - 13:30

### City Concorde

80, route de Longwy L-8060 Bertrange

Tél. +352 55 22 40-300

fitness@ck-group.lu

@ckfitnessbertrange / ck-fitness.lu



Cardio



Silhouette  
Figurformung  
Body Shaping



Renforcement musculaire  
Muskelkräftigung & Straffung  
Muscle Strength



Régénération Active  
Aktive Entspannung  
Active Relaxation



Travail en groupe  
Trainingstreff  
Group work





### Functional Training

Sollicite l'ensemble des groupes musculaires et rend plus facile les mouvements de la vie quotidienne.



### TRX® Yoga

Procure les mêmes bienfaits que le yoga mais utilise un système de harnais pour les exercices.



### Indoor Cycling

Sur vélo, permet un entraînement cardio-vasculaire intense et efficace.



### bodyART®

Méthode d'entraînement qui combine force, flexibilité et équilibre.



### Body Shape

Un programme varié et idéal pour l'endurance et le renforcement de tous les groupes musculaires.



### deepWORK®

Entraînement fonctionnel des muscles profonds.



### Hot iron / Iron Bar

Renforce et tonifie votre corps à l'aide de l'entraînement avec les barres.



### Pilates

Entraînement complet qui sollicite des chaînes musculaires entières en combinant force et mobilité.



### FAC / Fesses Abdos Cuisses

Développe et travaille spécifiquement le tronc et la partie basse du corps.



### Body & Mind

Renforce les muscles profonds, permet de se relaxer et de trouver son équilibre.



### Zumba

Cours dynamique et stimulant qui combine des mouvements de danse et de fitness.



### Functional Step

Entraînement cardio-vasculaire qui se déroule à l'aide d'un step pour effectuer les exercices.



### Gym pour le DOS & CORE Training

Entraîne et renforce la musculature du tronc et des muscles profonds.



### HIIT / Interval Training

Un entraînement fractionné très intensif qui améliore vos capacités athlétiques.



### Yoga

Améliore la posture générale et les problèmes de dos, procure un effet calmant et apaisant.



### Dance Latino / Dance

Un cours de danse physique grâce à des mouvements simples mais tendances.

Les cours sont accessibles pour tout le monde ! Aussi bien pour les personnes ayant un niveau débutant qu'un niveau avancé, des options de niveau de difficulté sont proposées par les coachs !