

LUNDI

09:00-09:50	Body Shape	 
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	T.B.C.	  
19:30-20:20	Zumba	

MARDI

09:00-09:50	Boostar	
10:00-10:50	Hot Iron	  
12:30-13:20	Body Art	  
17:30-18:20	F.A.C.	 
18:30-19:20	Pilates Dynamique	 
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	Stretch & Relax	 

DIMANCHE

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

MERCREDI

08:50-09:50	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.



Yoga

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



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 / Latino Dance

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



T.B.C.

Cours complet qui combine renforcement musculaire et travail cardiovasculaire



Gym pour le DOS & CORE Training

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



Stretch & Relax

Entraînement doux conçu pour augmenter la flexibilité, soulager les tensions musculaires et réduire le niveau de stress général.



Boostar

Combinaison de mouvements athlétiques et de travail métabolique dynamique, rythmé par la musique.



Pilates Dynamique

Exercices fonctionnels combinés avec des mouvements de Pilates, enchaînés avec des postures de yoga.

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 coaches !