

Cours collectifs de fitness - Salle ENERGY dès le 2 septembre 2019

	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENREDI FREITAG	SAMEDI SAMSTAG	DIMANCHE SONNTAG
MATIN MORGEN	BODYPUMP 9:15 - 10:15	CXWORX 9:15 - 9:45	LESMILLS TONE 9:15 - 10:00	CARDIO/SCULPT 9:15 - 10:15	SPINNING 9:15 - 10:15	BODYPUMP 10:15 - 11:00	CXWORX 10:15 - 10:45
		BODYBALANCE 9:45 - 10:45				BODYCOMBAT 11:00 - 11:45	BODYSTEP 10:45 - 11:30
MIDI MITTAG	LESMILLS TONE 12:15 - 13:00	BODYPUMP 12:15 - 13:00	SPINNING 12:15 - 13:00	CXWORX 12:15 - 12:45	BODYSTEP 12:15 - 13:00		
SOIR ABEND	CXWORX 17:45 - 18:15	HIIT 17:45 - 18:15		CXWORX 17:45 - 18:15	LESMILLS TONE 17:30 - 18:15	BODYBALANCE <i>du 28.09.2019 au 04.04.2020</i> 16:30 - 17:30	
	BODYCOMBAT 18:15 - 19:00	BODYSTEP 18:15 - 19:00	BODYPUMP 18:00 - 18:50	BODYATTACK 18:15 - 19:00			
	BODYPUMP 19:00 - 20:00	BODYBALANCE 19:00 - 20:00	SPINNING 18:55 - 19:45	BODYPUMP 19:00 - 19:45			

NIVEAUX ET EXIGENCE PHYSIQUE

Les cours sont ouverts aux participant(e)s de tous les niveaux. Les instructrices et instructeurs proposent des variations à l'intérieur du cours pour que chaque participant(e) puisse adapter les exercices à son niveau. L'exigence physique varie entre modérée et intense. Descriptifs des cours au verso.

KURSERFAHRUNG UND KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG

Die Kurse stehen TeilnehmerInnen aller Niveaus offen. Die InstruktorInnen bieten innerhalb der Kurse jeweils Variationen an, damit die Teilnehmenden die Übungen ihrem Niveau anpassen können. Die körperliche Anstrengung variiert zwischen mässig intensiv und intensiv. Kursbeschriebe auf der Rückseite.

HEURES D'OUVERTURE / ÖFFNUNGSZEITEN

TC TRAINING CENTER

LU-VE / MO-FR 7:00 - 22:00
SA-DI / SA-SO 9:00 - 18:00
Jours fériés / Feiertage 9:00 - 18:00

HEURES D'OUVERTURE PARADIS ENFANTS

ÖFFNUNGSZEITEN KINDERPARADIES

LU / MO 9:00 - 11:00
MA / DI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
ME / MI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
JE / DO 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
VE / FR 9:00 - 11:00
SA - DI / SA - SO 10:00 - 12:00
Jours fériés / Feiertage 10:00 - 12:00

Petit linge et chaussures propres sont obligatoires pour assister aux cours et accéder à la salle fitness

Handtücher und saubere Schuhe sind erforderlich, um Gruppenunterricht zu besuchen und den Fitnessraum zu betreten

BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM, LESMILLS TONE : Cours certifiés / zertifizierte Kurse

LESMILLS