

	12H			13H			14H			18H			19H			20H			21H			
		15	30	45		15	30	45			15	30	45		15	30	45		15	30	45	
LUNDI			PILATES									ZUMBA							YOGA			
		AQUA FIT				AQUA JUMP																
MARDI			CROSS TRAINING									BODY SHAPE										
			BACK FIT																			
		AQUA BIKE								AQUA JUMP				AQUA BIKE				AQUA BIKE				
					AQUA CIRCUIT																	
MERCREDI			GROUP CYCLE									PILATES										
			AQUA BIKE									AQUA CIRCUIT				AQUA FIT						
JEUDI			YOGA							FULL BODY												
			AQUA JOGGING									AQUA BIKE				AQUA BIKE						
VENDREDI			PILATES									POWER WORKOUT										
		AQUA FIT				AQUA CIRCUIT																
DIMANCHE	10H45 - 11h30			11H45 - 12h30						15H45 - 16h30			16H40 - 17h15									
	AQUA CIRCUIT			AQUA FIT						AQUA BIKE			AQUA JUMP									

INFOS & RESERVATION SUR [SHOP.COQUE.LU](https://shop.coque.lu)

- Cours de fitness
- Cours aquatique au bassin Sport & Santé / Profondeur : 45/140 cm / 32°C
- Cours aquatique au bassin Olympique 50m / Profondeur : 220 cm / 28°C

	12H			13H			14H			18H			19H			20H			21H					
	15	30	45	15	30	45				15	30	45	15	30	45	15	30	45						
LUNDI			PILATES									ZUMBA						YOGA						
			AQUA FIT																					
MARDI			GROUP CYCLE									BODY SHAPE												
			BACK FIT																					
			AQUA BIKE										AQUA BIKE			AQUA BIKE								
MERCREDI			GROUP CYCLE									PILATES			ZUMBA									
			AQUA BIKE									AQUA CIRCUIT			AQUA FIT									
JEUDI			YOGA									CORE TRAINING												
			AQUA JOGGING									AQUA BIKE			AQUA BIKE									
VENDREDI			GROUP CYCLE									POWER WORKOUT												
		AQUA FIT			AQUA CIRCUIT																			
DIMANCHE	10H45 - 11h30			11H45 - 12h30																				
	AQUA CIRCUIT			AQUA FIT																				
COURS FITNESS COURS AQUATIQUE INFOS & RÉSERVATION SUR SHOP.COQUE.LU																								

 COURS FITNESS

 COURS AQUATIQUE

INFOS & RÉSERVATION SUR **SHOP.COQUE.LU**

PLANNING DES COURS

Valable du 29 juillet au 1^{er} septembre / Infos & réservation sur shop.coque.lu



STUDIO

SALLE DE FITNESS ACCESSIBLE DU LUNDI AU VENDREDI DE 11H45 À 14H15



	12H	13H			14H			18H	19H			20H			21H
		15	30	45	15	30	45		15	30	45	15	30	45	
LUNDI			PILATES							ZUMBA					
MARDI			GROUP CYCLE							BODY SHAPE					
			BACK FIT												
MERCREDI			GROUP CYCLE							PILATES					
JEUDI			YOGA							CORE TRAINING					
VENDREDI										POWER WORKOUT					

FERMETURE DE LA COQUE

Jeudi 15/08: Assomption + Lundi 26/08: Coque Team Event