

HORAIRES

DES COURS ADULTES

2018
19





One place, 1001 activities
www.coque.lu

HORAIRES DES COURS ADULTES 2018-2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 - 10h15			Aqua Gym				Cours Natation (intermédiaire)
11h45 - 12h30							Aqua Fit
11h45 - 14h15	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio		
12h00 - 14h00			École du dos				Cours d'escalade Séance d'essai
12h30 - 13h15	Pilates	Core Training	Group Cycle	Cardio Kick	Group Cycle		
	Group Cycle	Functionnal Training	Aqua Biking	Aqua Jogging	Aqua Fit		
	Aqua Fit	Aqua Biking					
12h30 - 13h30				Yoga			
<hr/>							
18h00 - 19h30	Indoor Football						
18h30 - 19h15	Zumba	Aqua Biking	Pilates	Aqua Biking			
	Power Flex						
18h30 - 19h30		Body Shape					
		Yoga					
18h30 - 20h30				Cours d'escalade Séance d'essai	Cours d'escalade Adulte avancé		
18h30 - 21h00	Cours d'escalade Top Rope (basic)	Cours d'escalade Lead Climbing (perfectionnement)	Cours d'escalade Top Rope (basic)				
19h00 - 20h00				Cours Natation (perfectionnement)			
19h15 - 20h00	Cours Natation (débutant)				Cours Natation (débutant)		
19h30 - 20h15		Aqua Biking	Aqua Fit	Aqua Biking			
19h30 - 20h30				Body Shape			

Réservation conseillée
 Réservation obligatoire

Pour toutes nos offres Personal Training en salle ou aquatique, veuillez nous contacter.

Tél.: +352 43 60 60 888 | E-mail: reservation@coque.lu

TARIFS 2018 | 19



COURS MULTIFIT

	Séance(s)	Tarif
Cours Multifit en salle Body Shape, d'Coque Studio, Core Training, Yoga, Zumba, Pilates, Power Flex, Cardio Kick, Functional Training	1	12.00€
Cours Multifit aquatiques Aqua Fit, Aqua Jogging	1	12.00€



COURS EN SALLE

	Séance(s)	Tarif
École du dos	10 + 1 séance de rattrapage	165.00€
Foot loisir	1	8.50€
Group Cycle	1	15.00€



COURS AQUATIQUES

	Séance(s)	Tarif
Aqua Gym	1	8.50€
Aqua Biking	1	15.00€
Cours de Natation Débutant	10	145.00€
Cours de Natation Intermédiaire	10	145.00€
Cours de Natation Perfectionnement	10	135.00€



COURS D'ESCALADE

	Séance(s)	Tarif
Séance d'essai (équipement compris)	1 x 2h00	26.50€
Top Rope (équipement compris)	2 x 2h30	79.00€
Lead Climbing (sans équipement)	2 x 2h30	79.00€
Cours adulte avancé (sans équipement ni entrée)	5 x 2h00	52.50€