



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

 COURS EN SALLE	Séance(s)	Tarif
École du Dos ( Réservation obligatoire )	<b>10 + 1</b> séance de rattrapage	165.00€
Foot Loisir ( Réservation obligatoire )	1	8.50€
Group Cycle ( Réservation conseillée )	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€

Réservez au :  
**+352 43 60 60 888**

Consultez les horaires des cours sur :  
**[www.coque.lu](http://www.coque.lu)**

 Suivez-nous sur [www.facebook.com/coquelu](https://www.facebook.com/coquelu)



2, rue Léon Hengen  
L-1745 Luxembourg  
Tél. +352 43 60 60 1 • [info@coque.lu](mailto:info@coque.lu)



One place, 1001 activities  
[www.coque.lu](http://www.coque.lu)

# HORAIRES DES COURS ADULTES PROGRAMME DE PÂQUES



# PROGRAMME DE PÂQUES

# HORAIRES DES COURS ADULTES

	Lu 08.04	Ma 09.04	Me 10.04	Je 11.04	Ve 12.04	Sa 13.04	Di 14.04
9h30 - 10h15			Aqua Gym				
11h45 - 12h30							Aqua Fit
11h45 - 14h15	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio		
12h30 - 13h15	Pilates Aqua Fit	Core Training Aqua Biking	Group Cycle Aqua Biking	Cardio Kick Aqua Jogging	Group Cycle Aqua Fit		
18h30 - 19h15	Zumba	Aqua Biking	Pilates	Aqua Biking			
18h30 - 19h30		Yoga					
19h30 - 20h15			Aqua Fit	Aqua Biking			
19h30 - 20h30				Body Shape			
<b>Fitness CA</b>	12h00 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	10h00 - 20h00	10h00 - 18h00

	Lu 15.04	Ma 16.04	Me 17.04	Je 18.04	Ve 19.04	Sa 20.04	Di 21.04
9h30 - 10h15			Aqua Gym				
11h45 - 14h15	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio	d'Coque Studio		
12h30 - 13h15	Pilates Aqua Fit	Functional Training Aqua Biking	Group Cycle Aqua Biking		Group Cycle Aqua Fit		
12h30 - 13h30				Yoga			
18h30 - 19h15	Zumba	Aqua Biking	Pilates	Aqua Biking			
18h30 - 19h30		Body Shape					
19h30 - 20h15			Aqua Fit	Aqua Biking			
19h30 - 20h30				Body Shape			
<b>Fitness CA</b>	12h00 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	11h30 - 22h00	10h00 - 20h00	



## Lundi de Pâques 22.04:

Fermeture du Centre des Salles. Pas de cours sportifs.

Ouverture de la salle de Fitness Centre Aquatique entre 10h00 et 18h00

■ fermé  
▣ Réservation conseillée