

Plan des COURS - KURSPLAN

Horaire valable à partir du 10/01/2022
Kursplan gültig ab dem 10.01.2022

sous réserve de modifications

Änderungen vorbehalten

Lundi Montag		Mardi Dienstag		Mercredi Mittwoch		Jeudi Donnerstagsdsd		Vendredi Freitag	Samedi Samstag		Dimanche Sonntag	
Salle-Saal	Cycling	Salle-Saal	Cycling	Salle-Saal	Cycling	Salle-Saal	Cycling	Salle-Saal	Salle-Saal	Cycling	Salle-Saal	Cycling
09.00 - 09.50 Pilates Dos - Rücken 2		09.00 - 09.50 Pilates Ring & Roll 1-2		09.00 - 09.55 Abdos-Fessiers+Dos B-B-P + Rücken		09.00 - 10.00 easy SCHWINN CYCLING			09.15 - 09.40 BALLance®			
10.05 - 10.55 Pilates / Dos Rücken 1		10.05 - 10.30 BALLance®		10.15 - 11.15 Pilates Dos - Rücken 1-2					10.00 - 11.00 Body Styling & Stretch		10.30 - 11.30 Body Styling	10.30 - 11.30 SCHWINN CYCLING
11.10 - 11.35 BALLance®									11.30 - 12.30 ZUMBA fitness			
14.00 - 15.00 Body InFunction Functionel training		14.45 - 15.45 Senior-Fit				14.00 - 14.50 Pilates 1		14.00 - 15.00 Fit Dos & Stretch				
18.00 - 19.00 Yoga für den Rücken Yoga pour le dos	18.30 - 19.30 SCHWINN CYCLING		18.30 - 19.30 SCHWINN CYCLING	17.30 - 18.45 Hatha Yoga		15.05 - 15.30 BALLance®		18.00 - 18.55 Box a Cise				
19.00 - 19.50 ZUMBA fitness	Cycling XXL Jeden ersten Montag im Monat 90 Minuten Chaque premier lundi du mois 90 minutes	18.45 - 19.45 LES MILLS BODYPUMP		19.00 - 19.55 Abdos-Fessiers+Dos B-B-P + Rücken		17.25 - 17.50 Six Pack						
20.05 - 21.00 Strong Nation		20.00 - 21.15 Hatha Yoga			19.30 - 20.30 SCHWINN CYCLING	18.00 - 18.50 Step-Fatburner		19.15 - 20:00 Bellicon Bounce				
				20.10 - 21.10 BALLance® & Pilates		19.00 - 20.00 Flexi-Bar Workout	20.00 - 21.00 SCHWINN CYCLING					
						20.10 - 21.10 BALLance® & Pilates	Cycling Special mit Steffi 13.01.-27.01.2022					

Extérieur / Im Freien

Walking / Nordic Walking

Mercredi / Mittwoch: 10.00 - 11.30

Vendredi / Freitag: 13.30 - 15.00

- 😊 = cours débutants / Anfängerkurse
- 💪 = entraîn. d'endurance Ausdauertraining
- 👤 = entraînement dorsal Rückentraining
- 🕒 = Anti-Aging und Vitalität steigern et augmenter la vitalité
- 👤 = Silhouette & musculation Figur- & Muskeltraining

Für die Teilnahme ist die Anmeldung über unsere Internetseite erforderlich >>>
 Pour participer, il est nécessaire de s'inscrire via notre site web >>>

Das Mitbringen eines Handtuchs ist Pflicht - L'apport d'une serviette est obligatoire

www.kineo-fitness.com



KURSerklärungen

Bellicon

Move: Das Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training. Wir trainieren mit viel Spass und spielerisch die Koordination, das Gleichgewicht und einen korrekten Haltungsaufbau.

Bounce Beim Bounce handelt es sich um eine super Kombination aus Ausdauer und Krafttraining. Das Training ist sehr intensiv mit hohem Spaß Faktor. Keine Angst einfach ausprobieren!

Ausdauertraining

Schwinn Cycling / Easy Cycling: Motivierendes Gruppenradfahren unter Pulskontrolle zu mitreißender Musik. (Easy = Einsteigerkurs mit Grundtechniken)

Zumba / Zumba Gold (leichter, ruhiger): Der „Gute Laune Tanz“ auf südamerikanischen Rhythmen. Einfache Choreographien bringen Dich zum Schwitzen :-)

Walking / Nordic Walking: Treffpunkt ist das Waldhotel Schönefeld. Eine leichte Grundkondition ist erforderlich.

Step Fatburner: Ähnlich wie beim Treppensteigen wird Dein Herz-Kreislaufsystem aktiviert. Bei viel Spaß und mitreißender Musik schmelzen Deine Fettpölsterchen.

Box-A-Cise: Tolle Box-Kombination und Zirkel-Training auf Musik.

Muskel – und Figurtraining

Pilates: Ein Ganzkörpertraining das Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching kombiniert. Gezielte Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskeln. **Level 1:** leichtes Training. **Level 2:** mittelschweres Training NEU: Einschreibung erforderlich für alle Pilates Kurse

B.B.P.: Straffungstraining für Bauch, Beine und Po.

Six Pack: Motivierendes Bauchmuskeltraining. Fühle Deine Six-Packs!

BodyPump®: ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers.

Body Styling: Ganzkörpermuskeltraining zur Straffung und Körperformung.

Body InFunction: Gezieltes Muskeltraining gepaart mit Schnellkraft, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Entdecke ein ganz neues Körpergefühl ...

Senior-Fit: Vorbeugendes Training der Muskulatur zur Vermeidung und Linderung von Osteoporose.

Strong Nation: Nein es ist kein Tanzkurs! Dies ist ein hochintensives Intervalltraining. Bei mitreißender Musik schaffst Du es bis zur letzten Wiederholung und sogar noch etwas weiter.

Rückentraining

BALLance: Pure Entlastung und Entspannung für Muskeln und Bandscheiben. Wirkt ausgleichend auf die muskulären Verspannungen der entgegenliegenden Muskelgruppen und kompensiert Fehlhaltungen.

Pilates Rücken: Wirbelsäulengymnastik nach den Prinzipien der Pilates Methode

Rücken Fit & Staby: Aufbau der tiefliegenden Rücken – und Rumpfmuskeln, Verbesserung der Haltung und Koordination.

Rücken Fit & Stretch: Gezielte Stärkung und Mobilisation des Rückens um die Belastungsfähigkeit zu steigern.

Body & Mind und Vitalität steigern

HATHA Yoga (Klassisches Yoga): Ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper, Geist & Seele.

WELLNESS - Specials im Saunabereich: Super Aufgüsse mit ätherischen Ölen Peeling im Hammam. Infos und Uhrzeiten an der Pinwand

PILATES COACHING - ... ermöglicht Ihnen einen intensiven, individuellen Einstieg in die Pilates Methode. Nach einem ausführlichen Fitness Screening erarbeiten wir Ihr optimales Trainingsprofil! Lernen Sie ausserdem das Training an dem Allegro Reformer kennen, ein speziell für Pilates entwickeltes Trainingsgerät. Neugierig unser Pilates Coach Patricia Loos (ausgebildete Pilates Trainerin Polestar-Mat) informiert Sie gerne!

AQUA - Das aktuelle Aqua-Modul gibt's zum Mitnehmen am Empfang. AQUAFITNESS / AQUABIKE / KINDERSCHWIMMEN / BABYSCHWIMMEN

Explication des COURS

Bellicon

Move: Le Move est un entraînement qui améliorera votre santé d'une manière générale. Le but est de travailler son équilibre, sa posture et sa coordination.

Bounce Dans le Bounce vous y retrouverez des exercices intensifs alternés avec un programme de renforcement musculaire. À la fois intensif et amusant, ce cours a tout pour plaire ! N'ayez pas peur et lancez-vous !

Entraînement d'endurance

Schwinn Cycling / Easy Cycling: Entraînement à vélo en groupe sous contrôle du rythme cardiaque sur une musique super-entraînante

Zumba / Zumba Gold (+ lent, + doux): Danse « de la bonne humeur » sur des rythmes sud-américains... Chorégraphies très simples qui vous font transpirer :-)

Walking / Nordic Walking: Rendez-vous au Waldhotel à Schönefeld. Un minimum de condition de base est souhaitée.

Step Fatburner: Super entraînement de ton système cardiovasculaire qui fait diminuer tes graisses, presque comme si tu montais des escaliers. Et tout ça avec plaisir, dans une super ambiance.

Box-A-Cise: Entraînement de boxe et circuit intensif en groupe

Entraînement musculaire et de la silhouette

Pilates: Entraînement de tout le corps combinant technique de respiration, exercices de puissance, coordination et stretching, le tout en harmonie. **Level 1:** entraînement léger. **Level 2:** entraînement d'une intensité moyenne. **Nouveau:** les cours de Pilates sur inscription

Abdos-Fessiers: Exercices et combinaisons spécifiques qui te font rapidement oublier tes zones à problèmes !

Six Pack: Entraînement spécifique des abdominaux, en groupe.

BodyPump™: est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement !

Body Styling: Entraînement de raffermissement de tous les muscles du corps

Body InFunction: Un entraînement musculaire ciblé qui développe également la vitesse, la coordination, l'habileté et la souplesse. Découvre des nouvelles sensations corporelles ...

Fit Senior: Entraînement préventif en vue de renforcer la musculature et de prévenir les fractures.

Zumba Strong: Non, il ne s'agit pas d'un cours de danse. C'est un entraînement de haute intensité qui se fait au rythme de la musique et qui te pousse à tous donner.

Entraînement Dorsal

BALLance: Soulagement et relâchement des muscles et disques intervertébraux. Rééquilibre les tensions musculaires et corrige les mauvaises postures.

Pilates Dos: Gymnastique pour le dos d'après les principes de la méthode Pilates.

Fit Dos & Staby: Renforcement des muscles profonds du dos et du tronc, amélioration de la posture et de la coordination.

Fitness Dos & Stretch: Tonification et mobilisation dorsales ciblées pour augmenter la résistance physique.

Body & Mind und augmentation de la vitalité

Hatha Yoga (Yoga classique): Entraînement de fitness complet pour le corps et l'esprit.

WELLNESS - Spécial au sauna: Animation sauna aux huiles essentielles Peeling au Hammam. Voir horaires sur panneaux d'affichage.

PILATES COACHING - ... permet une approche individuelle et intensive de la méthode Pilates. Après un test de Fitness approfondi, nous travaillons sur votre profil optimal d'entraînement ! Faites connaissance avec l'Allegro Reformer, un appareil d'entraînement développé spécialement pour la méthode Pilates. Intéressé(e) par notre Pilates Coaching ? Patricia Loos (Monitrice diplômée Pilates Polestar-Mat) vous informera volontiers !

AQUA - Le plan actuel des cours piscine est disponible à l'accueil. AQUAFITNESS / AQUABIKE / BEBES NAGEURS / NAGE ENFANTS

Zeitplan - horaire

Kineo

Öffnungszeiten - Heures d'ouverture

Montag bis Donnerstag

Lundi à Jeudi 08.00-22.30

Freitag - Vendredi 13.00-22.30

Samstag - Samedi 08.30-16.00

Sonntag - Dimanche 08.30-16.00

Feiertage - Jours fériés 09.00-14.00

Tél.: 087 307 800

WELLNESS

Öffnungszeiten - Heures d'ouverture

Badekleidung ist nicht erlaubt!

Les maillots de bain ne sont pas permis !

Montag bis Donnerstag

Lundi à Jeudi 08.30-22.00

Freitag - Vendredi 13.30-22.00

Samstag - Samedi 09.00-15.30

Sonntag - Dimanche 09.00-15.30

* Dienstag bis 17 Uhr Frauentag

* Mittwoch Frauentag

* Freitag von 13.30 bis 18 Uhr: Herrentag

* Mardi jusqu'à 17 h réservé aux dames

* Mercredi réservé aux dames

* Vendredi de 13h30 à 18h : journée hommes

umfassend. ganzheitlich. betreut.

efficace. complet. convivial.

Neutralstraße / Rue Mitoyenne 912 b

4710 Lontzen • www.kineo-fitness.com

