



sport loisir

Bettembourg | Leudelange

an der schwemm

in30studio

**SPORTS
BROCHURE**
2018-2019

www.schwemm.lu

LÉIF MATBIERGERINNEN A MATBIERGER,

Mir hunn eis Schwemm weider moderniséiert.

Déi nei Annexe vun der Schwemm bitt mat engem grousse Sall fir „Sport & Loisir“ d'Méglechkeet fir eis Offer u Courses an Aktivitéiten weider auszebauen.

Mat déser Brochure stelle mir lech de neie Programm vir.

Den Embau vun der Receptioun huet eis erlaabt e Sall fir „Indoor Cycling“ z'amenagéieren. Eng innovativ Form fir um Velo ze trainéieren.

Eis Annexe erlaabt awer och besser Konditiounen fir eis Mataarbechter ze schafen. Mir soen eiser Ekip Merci fir hiren Asaz.

Mir invitíieren lech op eis Porte-Ouverte, Samsdes, 15. Dezember wou der déi nei Installatiounen a Courses présentiéert kritt.

Laurent ZEIMET
Buergermeeschter vu Beetebuerg

Diane BISENIUS-FEIPEL
Buergermeeschtesch vu Leideleng



www.schwemm.lu

EINSCHREIBUNGS- PROZEDUR

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Wir bitten Sie darum das beiliegende *Veuillez remplir le formulaire annexé à cette brochure et l'envoyer à l'adresse suivante :* Einschreibungsformular auszufüllen und an folgende Adresse zu senden:

sport@schwemm.lu
oder
Centre de Natation „An der Schwemm“
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

sport@schwemm.lu
ou
Centre de Natation « An der Schwemm »
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

Sie können auch ein Einschreibungsformular am Empfang des Centre de Natation „An der Schwemm“ ausfüllen und abgeben. Sobald wir Ihr Einschreibungsformular erhalten haben, bekommen Sie eine Empfangsbestätigung per Mail oder per Telefon. Die endgültige Einschreibungsbestätigung wird Ihnen per Post zugeschickt.

Während der Schulferien und an den Feiertagen finden keine Kurse statt.

Für weitere Informationen bitten wir Sie die Leitung des Sport Loisir Bettembourg/Leudelange zu kontaktieren:

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

Vous pouvez aussi remplir et déposer un formulaire d'inscription à l'accueil du Centre de Natation ‘An der Schwemm’.

Dès réception de votre formulaire d'inscription, un accusé de réception vous sera transmis par mail ou par téléphone. La confirmation d'inscription définitive vous parviendra par voie postale.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et lors de jours fériés.

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez contacter la direction du Sport Loisir Bettembourg/Leudelange :

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

ZEICHEN- ERKLÄRUNG



MUSKELTRAINING

Das Muskeltraining stärkt die Muskelmasse und fördert den Muskelaufbau. Die Muskeln verschaffen einem nicht nur einen ästhetischen Vorteil, sondern sie unterstützen vor allem die Knochen, die Gelenke und die Wirbelsäule und beugen unter anderem altersbedingten Erkrankungen (Osteoporose, usw.) vor.



HERZKREISLAUF TRAINING

Das Herzkreislauftraining ist die Basis unserer Fitness. Es hilft die alltäglichen Herausforderungen leichter und das eigene Leben aktiver und selbstbestimmter zu meistern. Mit gezielten Übungen lassen sich das Herz stärken, der Stoffwechsel ankurbeln und die Blutwerte verbessern.



BEWEGLICHKEIT / FLEXIBILITÄT

Beweglichkeits- und Flexibilitätstraining sind unumgänglich um die unnötigen Verspannungen zu lösen und somit die volle Beweglichkeit Ihres Körpers zu erhalten. Ein flexibler und entspannter Muskel ist strapazierfähiger und erholt sich nach dem Sport viel schneller, was Ihnen wiederum ein Gefühl von Leichtigkeit während und nach dem Training verleiht. Dieses gezielte Training entspannt somit den ganzen Körper und verleiht Ihnen im Alltag ein besseres Wohlbefinden.



KOORDINATION / RUMPFSTABILITÄT

Bei jeder kleinen Bewegung im Alltag spielt die Koordination eine große Rolle und es ist sehr wichtig diese ständig zu fördern. Eine ausgeglichene Koordination ermöglicht Ihnen die Bewegungsabläufe kontrollierter auszuüben, was wiederum den Körper vor abrupten Bewegungen schützt. Gleichgewichts- und Reaktionsübungen stehen im Einklang mit der Koordination und werden somit auch trainiert.



EXPLOSIVKRAFT

Bei Explosivkraft denken viele Leute sofort an Leistungssportler. Doch die Annahme, dass nur Leistungssportler davon profitieren stimmt so nicht. Die Ausführung täglicher Bewegungen wird teils durch eine hohe Explosivkraft ermöglicht; so z.B. das Aufstehen vom Stuhl oder das Treppensteigen, wo der eigene Körper innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde beschleunigt werden muss.

LÉGENDE



MOBILITÉ & FLEXIBILITÉ

L'entraînement de la mobilité et de la flexibilité vous permet de libérer votre corps des rigidités inutiles afin de pouvoir bouger votre corps dans son intégralité et sans restrictions. La souplesse musculaire permet à vos muscles de régénérer plus facilement et vous donne ainsi un sentiment d'aisance pendant et après les entraînements. Ce travail essentiel élimine les tensions corporelles inutiles et vous permet de vous sentir plus vif et léger au quotidien.



CORE STRENGTH & COORDINATION

Le corps humain est constitué de 2 grandes catégories de muscles : les muscles apparents et les muscles invisibles/impalpables. Il ne faut pas négliger l'importance de ces « petits » muscles stabilisateurs, car ce sont ces muscles qui déterminent la posture corporelle et qui créent la base utile pour pouvoir développer les « grands » muscles apparents sans risques de blessures. Beaucoup de blessures articulaires et musculaires peuvent être évitées si les muscles stabilisateurs sont bien développés.



ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement musculaire tonifie et augmente la masse musculaire. Le renforcement musculaire stabilise la posture corporelle, soutient les articulations et vous facilite ainsi la vie quotidienne. Un travail musculaire régulier n'a non seulement des avantages esthétiques, mais prévient aussi l'ostéoporose, le surpoids et quelques maladies graves.



EXPLOSIVITÉ

L'explosivité est omniprésente dans les gestes de la vie quotidienne (p.ex. monter les escaliers, se lever d'une chaise, etc.). Elle se définit par la propulsion d'un poids dans un laps de temps minimal. Le travail d'explosivité des muscles est essentiel pour transformer la masse musculaire en énergie.



ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

L'entraînement cardiovasculaire est fondamental pour un sportif polyvalent. Une bonne endurance facilite non seulement les petits défis quotidiens à Monsieur et Madame Tout-Le-Monde, mais fournit aux sportifs l'énergie et la base nécessaire vous permettant de vous concentrer sur les autres facteurs à développer. L'entraînement cardiovasculaire renforce le cœur, baisse la tension artérielle et optimise la fréquence cardiaque au repos.

PLANNING DES COURS 2018 / 2019

P/8

P/9

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

8H00													
9H00	9H00 - 10H30 NORDIC WALKING	8H30 - 9H30 HIIT		8H30 - 9H30 INDOOR CYCLING			8H30 - 9H30 CROSS TRAINING		8H30 - 9H30 INDOOR CYCLING		9H00 - 10H00 CROSS TRAINING		
10H00		9H30 - 10H30 PILATES			9H30 - 10H30 SOFT GYM		10H00 - 11H30 QI GONG			10H00 - 11H00 ZUMBA		10H00 - 11H00 PARENTS & BÉBÉ (0-18 MOIS)	
11H00													
12H00		12H00 - 13H45 REFORC. MUSCU.			12H00 - 13H45 ENDURANCE		12H00 - 13H45 MOBILITY		12H00 - 13H45 COORDIN. & CORE STRENGTH		12H00 - 13H45 EXPLOSIVITÉ		
13H00	M	É	T	E	S	S	T	N	N				
14H00			14H00 - 15H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 1				14H30 - 15H30 INDOOR CYCLING 55+		14H00 - 15H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 1			14H30 - 15H30 INDOOR CYCLING 55+	
15H00			14H30 - 15H30 INDOOR CYCLING 55+				15H00 - 16H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 2		15H00 - 16H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 2			15H30 - 17H00 DANSE 55+	
16H00		15H30 - 16H30 FITNESS & GYM 55+			16H00 - 17H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 3		16H15 - 17H15 FITNESS & GYM 55+		16H00 - 17H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 3			15H30 - 17H00 DANSE 55+	
17H00			17H00 - 18H00 FITNESS & GYM 55+		17H00 - 18H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 4		17H00 - 18H00 FITNESS & GYM 55+		17H00 - 18H00 SPORT FOR KIDS CYCLE 4				
18H00	17H30 - 18H30 INDOOR CYCLING				18H00 - 19H30 NORDIC WALKING	18H00 - 19H00 PILATES - STRETCH		18H00 - 19H00 INDOOR CYCLING		18H00 - 19H30 HIIT	18H00 - 19H30 YOGA		
19H00	18H30 - 19H30 INDOOR CYCLING	19H00 - 20H00 CROSS TRAINING	19H00 - 20H30 QI GONG	18H30 - 20H00 COURSE À PIED	18H30 - 20H00 YOGA	19H00 - 20H00 ZUMBA	19H00 - 20H00 CROSS TRAINING	18H30 - 20H00 COURSE À PIED	18H30 - 19H30 SOFT GYM	19H00 - 20H00 INDOOR CYCLING	18H30 - 19H30 HIIT	19H30 - 20H30 CARDIO TRAMPOLINE	
20H00		20H00 - 21H00 PILATES			20H00 - 21H00 PILOXING		20H00 - 21H00 CARDIO BOXING		20H00 - 21H00 FITNESS & GYM	19H30 - 20H30 SELF DEFENSE			
21H00													
22H00													

● OUTDOOR CYCLING ● BODY & MIND ● FUNCTIONAL TRAINING ● HIP HOP
 ● BEST AGERS ● CARDIO ● METTESSTONN ● PARENTS & BÉBÉ + SELF DEFENSE

PLANNING INDOOR CYCLING 2018 / 2019

P/10

P/11

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H00							
9H00		8H30 - 9H30 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH		8H30 - 9H30 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH			ABO INDOOR CYCLING
10H00						10H00 - 11H00 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH	ABO INDOOR CYCLING
11H00	ABO INDOOR CYCLING		ABO INDOOR CYCLING			ABO INDOOR CYCLING	
12H00							
13H00							
14H00							
15H00	14H30 - 15H30 SÉANCE INDOOR CYCLING 55+ AVEC COACH		14H30 - 15H30 SÉANCE INDOOR CYCLING 55+ AVEC COACH			14H30 - 15H30 SÉANCE INDOOR CYCLING 55+ AVEC COACH	ABO INDOOR CYCLING
16H00	ABO INDOOR CYCLING	ABO INDOOR CYCLING					ABO INDOOR CYCLING
17H00	ABO INDOOR CYCLING						
18H00	17H30 - 18H30 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH				18H00 - 19H00 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH	ABO INDOOR CYCLING	> 01/11 - 01/05 <
19H00	18H30 - 19H30 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH		ABO INDOOR CYCLING		19H00 - 20H00 SÉANCE INDOOR CYCLING AVEC COACH		
20H00	ABO INDOOR CYCLING				ABO INDOOR CYCLING		
21H00	ABO INDOOR CYCLING			ABO INDOOR CYCLING			
22H00							

ABO INDOOR CYCLING AVEC COACH ● ABO INDOOR CYCLING SANS COACH

SPORT FOR KIDS

Um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu fördern, sind viel Bewegung und eine psychomotorische Frühförderung notwendig. Spaß an der Bewegung zu haben wird den Kindern in diesen Kursen übermittelt und die geistige, emotionale und motorische Entwicklung wird während jeder Sportstunde gestärkt.

SPORT FOR KIDS

Les enfants ont besoin de bouger pour se développer correctement. L'activité physique favorise le bon développement et permet aux enfants de s'adapter plus facilement aux exigences de la vie. Le but principal de ces cours est de favoriser le développement cognitif, émotionnel et moteur chez l'enfant et de déployer du plaisir pour le jeu, le sport et le mouvement.

CYCLE 1

POUR ENFANTS DE 4 - 5 ANS

- ⌚ MARDI + JEUDI → 14H00 À 15H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR → BETTEMBOURG



CYCLE 2

POUR ENFANTS DE 6 - 7 ANS

- ⌚ MARDI + JEUDI → 15H00 À 16H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR → BETTEMBOURG



CYCLE 3

POUR ENFANTS DE 8 - 9 ANS

- ⌚ MARDI + JEUDI → 16H00 À 17H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR → BETTEMBOURG



CYCLE 4

POUR ENFANTS DE 10 - 11 ANS

- ⌚ MARDI + JEUDI → 17H00 À 18H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR → BETTEMBOURG



CYCLE 1

FÜR KINDER VON 4 - 5 JAHREN

- ⌚ DIENSTAG + DONN. → 14H00 BIS 15H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE → BETTEMBOURG



CYCLE 2

FÜR KINDER VON 6 - 7 JAHREN

- ⌚ DIENSTAG + DONN. → 15H00 BIS 16H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE → BETTEMBOURG



CYCLE 3

FÜR KINDER VON 8 - 9 JAHREN

- ⌚ DIENSTAG + DONN. → 16H00 BIS 17H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE → BETTEMBOURG



CYCLE 4

FÜR KINDER VON 10 - 11 JAHREN

- ⌚ DIENSTAG + DONN. → 17H00 BIS 18H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE → BETTEMBOURG



HIP HOP

Hip Hop ist eine Mischung aus verschiedenen urbanen Tanzstilen. Es ist ein kreativer und offener Tanzstil, bei dem sich die Kinder und Jugendliche bei aktueller Musik tänzerisch entfalten können. Die Koordination, das Rhythmusgefühl sowie die Beweglichkeit und die Ausdauer werden spielerisch gefördert.

HIP HOP

Hip Hop est une symbiose de plusieurs styles de danses urbaines. Créative et ouverte, cette forme de danse offre aux enfants et adolescents la possibilité de s'épanouir au rythme d'une musique jeune et dynamique. La coordination, la mobilité et l'endurance se développent dans une ambiance décontractée et ludique.

HIP HOP DÉBUTANTS

7 - 17 ANS

- ⌚ SAMEDI ⌂ 10H30 À 11H30
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ⌂ BETTEMBOURG



HIP HOP AVANCÉS

7 - 17 ANS

- ⌚ SAMEDI ⌂ 9H30 À 10H30
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ⌂ BETTEMBOURG



HIP HOP ANFÄNGER

7 - 17 JAHREN

- ⌚ SAMSTAG ⌂ 10H30 BIS 11H30
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ⌂ BETTEMBOURG



HIP HOP FORTGESCHRITTEN

7 - 17 JAHREN

- ⌚ SAMSTAG ⌂ 9H30 BIS 10H30
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ⌂ BETTEMBOURG



DÉBUTANTS

AVANCÉS

OUTDOOR

Unser Outdoor Training bietet nicht nur viel Abwechslung in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, sondern auch eine Vielzahl an positiven Effekten auf Körper und Geist. Die frische Luft regt das Immunsystem an, steigert die Ausdauer und baut den Stress ab.

OUTDOOR

L'entraînement en pleine nature ne se limite non seulement à un paysage diversifié lors de la pratique, mais le fait de pratiquer du sport à l'extérieur a beaucoup d'effets positifs sur le bien-être corporel et mental. L'air frais stimule le système immunitaire, provoque une meilleure condition physique et diminue le stress. Une bonne ambiance au sein de nos différents groupes, vous permet de faire du sport dans une atmosphère détendue.

NORDIC WALKING TOUS NIVEAUX

- ⌚ LUNDI 9H00 À 10H30
- ⌚ CENTRE SPORTIF BETTEMBOURG
- ⌚ MERCREDI 18H00 À 19H30
- ⌚ HALL OMNISPORTS LEUDELANGE

COURSE À PIED INTERMÉDIAIRE

- ⌚ MARDI + JEUDI 18H30 À 20H00
- ⌚ HALL OMNISPORTS LEUDELANGE

PACE > 7:10 MIN/KM

COURSE À PIED AVANCÉ

- ⌚ MARDI + JEUDI 18H30 À 20H00
- ⌚ HALL OMNISPORTS LEUDELANGE

PACE > 6:20 MIN/KM



NORDIC WALKING ALLE STUFEN

- ⌚ MONTAG 9H00 BIS 10H30
- ⌚ SPORTZENTRUM BETTEMBOURG
- ⌚ MITTWOCH 18H00 BIS 19H30
- ⌚ SPORTHALLE LEUDELINGEN

LAFTREFF ZWISCHENSTUFE

- ⌚ DIENSTAG + DONN. 18H30 BIS 20H00
- ⌚ SPORTHALLE LEUDELINGEN

PACE > 7:10 MIN/KM

LAFTREFF FORTGESCHRITTEN

- ⌚ DIENSTAG + DONN. 18H30 BIS 20H00
- ⌚ SPORTHALLE LEUDELINGEN

PACE > 6:20 MIN/KM

KURSE 2018/2019

Tag der offenen Tür

SAMSTAG, DEN 15/12/2018

VORSTELLUNG DER NEUEN KURSE:

10h00	>	TRX
10h30	>	Balance Board
11h00	>	Kettle Bell
11h30	>	Hip Hop
12h00	>	Slackline
12h30	>	Mobility
13h00	>	Spivi Indoor Cycling
13h30	>	Spivi Indoor Cycling
14h00	>	Sport for Kids
14h30	>	Cardio Trampolin
15h00	>	Explosivité
15h30	>	Cardio Boxing
16h00	>	Self Defense
16h30	>	Stretch-Pilates



10, RUE J.H. POLK / L3275 BETTEMBURG

KURS	TAG	UHRZEIT	ORT	PREIS PRO TRIMESTER	BROSCHÜRE SEITE
FUNCTIONAL TRAINING					
○ Soft Gym	Dienstag	9:30-10:30	Kulturzentrum Leudelingen	45 €	40/41
○ Soft Gym	Donnerstag	18:30-19:30	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ Fitness & Gym	Mittwoch	20:00-21:00	Sporthalle Leudelingen	45 €	40/41
○ Fitness & Gym	Donnerstag	9:00-10:00	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ Cross Training	Montag	19:00-20:00	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ Cross Training	Mittwoch	8:30-9:30	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ Cross Training	Mittwoch	19:00-20:00	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ HIIT	Freitag	9:00-10:00	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ HIIT	Montag	8:30-9:30	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ HIIT	Freitag	18:30-19:30	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
SONSTIGE					
○ Self Defense	Donnerstag	19:30-20:30	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
○ Eltern & Kind	Freitag	10:00-11:00	Anbau «Schwemmm» Bettelburg	45 €	40/41
				31	
				30	
			EINWOHNER: -30 %	EINWOHNER: -30 %	

Qrt



COURS 2018/2019



<input type="radio"/> MADAME	<input type="radio"/> MONSIEUR
PRÉNOM	NOM
NUMÉRO	RUE
CODE POSTAL	LIEU
DATE DE NAISSANCE	
TELÉPHONE/GSM	
E-MAIL	

Je désire m'inscrire à/aux activité(s) suivante(s):

ACTIVITÉ

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	LIEU	TARIF	BROCHURE PAGE
			KIDS		

- Sport for Kids Cycle 1
- Sport for Kids Cycle 2
- Sport for Kids Cycle 3
- Sport for Kids Cycle 4
- Hip Hop débutants
- Hip Hop avancés

KIDS

Mardi & Jeudi	14:00-15:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	12/13
Mardi & Jeudi	15:00-16:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	12/13
Mardi & Jeudi	16:00-17:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	12/13
Mardi & Jeudi	17:00-18:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	12/13
Samedi	10:30-11:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	14/15
Samedi	9:30-10:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	15 €	14/15

BEST AGER 55+

Fitness & Gym 55+	Lundi	15:30-16:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	42/43
Fitness & Gym 55+	Lundi	17:00-18:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	42/43
Fitness & Gym 55+	Mercredi	16:15-17:15	Hall Omnisports Leudelange	45 €	42/43
Danse 55+	Vendredi	15:30-17:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	42/43

OUTDOOR

Nordic Walking	Lundi	9:00-10:30	Bettembourg	30 €	16/17
Nordic Walking	Mercredi	18:00-19:30	Leudelange	30 €	16/17
Laftrreff	Mardi	18:30-20:00	Leudelange	30 €	16/17
Laftrreff	Jeudi	18:30-20:00	Leudelange	30 €	16/17

BODY & MIND

Pilates Stretch	Mercredi	18:00-19:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Pilates	Lundi	9:30-10:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Pilates	Lundi	20:00-21:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Qi Gong	Lundi	19:00-20:30	Centre Sociétaire Leudelange	45 €	32/33
Qi Gong	Mercredi	10:00-11:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Yoga	Mardi	18:30-20:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Yoga	Mardi	20:00-21:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	32/33
Yoga	Vendredi	18:00-19:30	Hall Omnisports Leudelange	45 €	32/33

CARDIO

Cardio Boxing	Mercredi	20:00-21:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	24/25
Cardio Trampoline	Vendredi	19:30-20:30	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	24/25
Piloxing	Mardi	20:00-21:00	Centre sociétaire Leudelange	45 €	24/25
Zumba	Mardi	19:00-20:00	Centre sociétaire Leudelange	45 €	24/25
Zumba	Jeudi	10:00-11:00	Annexe «Schwemml» Bettembourg	45 €	24/25

Conformément aux dispositions du «RGPD» (règlement général sur la protection des données), votre signature sur ce formulaire vaut accord et vous autorise de nous contacter dans le cadre de l'organisation de nos cours. Vos données sont stockées en interne et ne sont pas diffusées à des tierces personnes en dehors de notre syndicat.

Par son inscription, le client atteste d'être apte à pratiquer une activité sportive. La participation aux activités se fait au propre risque.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés. Pas de remboursements en cas d'absence.

Veuillez, s'il vous plaît, envoyer ce formulaire dûment complété à l'adresse ci-dessous

Je désire m'inscrire au(x) trimestre(s) suivant(s):	<input type="radio"/> Trimestre 2: 7 janvier - 6 avril 2019	<input type="radio"/> Trimestre 3: 23 avril - 12 juillet 2019
Lieu	_____ le _____	
Date	Signature _____	

INDOOR CYCLING: Lundi (17:30 - 18:30 et 18:30 - 19:30); Mardi (8:30 - 9:30); Jeudi (8:30 - 9:30, 18:00 - 19:00 et 19:00 - 20:00); Samedi (10:00 - 11:00)
INDOOR CYCLING 55+: Lundi (14:30 - 15:30); Mercredi (14:30 - 15:30); Vendredi (14:30 - 15:30)
ABO INDOOR CYCLING: Lundi - Dimanche en dehors des cours collectifs

HORAIRE

TARIF pour cours AVEC COACH: 11,25 € / séance. **TARIF** pour cours SANS COACH: 7,50 € / séance.

DURÉE d'une séance: 60 min - **LIEU:** Annexe «Schwemmm» Bettembourg

INDOOR CYCLING

LES INSCRIPTIONS POUR CES COURS SONT À FAIRE VIA NOTRE SITE INTERNET (À PARTIR DE JANVIER 2019) OU DIRECTEMENT À L'ACCUEIL.

		OUTDOOR		BODY & MIND		CARDIO	
○	ABO Mëttesstom	45 €	42/43	Lundi - Vendredi 15:30-17:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	16/17	30 % ENWÖHNER:
○	Danse 55+	90 €	28-29	Freitag 12:00-13:00	Annexe «Schwemmm» Bettemburg	16/17	30 % ENWÖHNER:
○	Nordic Walking	30 €	Montag 18:00-19:30	Bettemburg	16/17	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Nordic Walking	30 €	Mittwoch 18:30-20:00	Leudelingen	16/17	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Laffeff	30 €	Dienstag 18:30-20:00	Leudelingen	16/17	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Laffeff	30 €	Donnerstag 18:30-20:00	Leudelingen	16/17	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Pilates Stretch	45 €	Mittwoch 18:00-19:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Pilates	45 €	Montag 9:30-10:30	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Pilates	45 €	Montag 20:00-21:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Qi Gong	45 €	Montag 19:00-20:30	Kulturzentrum Leudelingen	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Qi Gong	45 €	Mittwoch 10:00-11:30	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Dienstag	45 €	Dienstag 18:30-20:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Dienstag	45 €	Dienstag 20:00-21:30	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Freitag	45 €	Freitag 18:00-19:30	Sporthalle Leudelingen	45 €	30 % ENWÖHNER:	30 % ENWÖHNER:
○	Cardio Boxing	45 €	Mittwoch 20:00-21:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	24/25	24/25
○	Cardio Trampolin	45 €	Freitag 19:30-20:30	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	24/25	24/25
○	Piloxing	45 €	Dienstag 20:00-21:00	Kulturzentrum Leudelingen	45 €	24/25	24/25
○	Zumba	45 €	Dienstag 19:00-20:00	Kulturzentrum Leudelingen	45 €	24/25	24/25
○	Zumba	45 €	Donnerstag 10:00-11:00	Anbau «Schwemmm» Bettemburg	45 €	24/25	24/25



Journée Porte Ouverte

SAMEDI, LE 15/12/2018

PRÉSENTATION DES COURS:

10h00	^	TRX
10h30	^	Balance Board
11h00	^	Kettle Bell
11h30	^	Hip Hop
12h00	^	Slackline
12h30	^	Mobility
13h00	^	Spivi Indoor Cycling
13h30	^	Spivi Indoor Cycling
14h00	^	Sport for Kids
14h30	^	Cardio Trampoline
15h00	^	Explosivité
15h30	^	Cardio Boxing
16h00	^	Self Defense
16h30	^	Stretch-Pilates

<input type="radio"/> Abo Mëttesstonn	Montag-Freitag	12:00-13:45	Anbau «Schwemm» Bettemburg	90€	28-29
---------------------------------------	----------------	-------------	----------------------------	-----	-------

INDOOR CYCLING

EINSCHREIBUNGEN ZU DIESEM KURS SIND ÜBER UNSERE WEBSITE (AB JANUAR 2019) ODER AN UNSEREM EMPFANG ZU MACHEN.

PREIS für Kurse MIT COACH: 11,25 € / Kurs, **PREIS** für Kurse OHNE COACH: 7,50 € / Kurs.

DAUER eines Kurses: 60 Min - **ORT**: Anbau «Schwemm» Bettemburg

UHRZEIT

INDOOR CYCLING: Montag (17:30 - 18:30 et 18:30 - 19:30); Dienstag (8:30 - 9:30); Donnerstag (8:30 - 9:30, 18:00 - 19:00 et 19:00 - 20:00);

Samstag (10:00 - 11:00)

INDOOR CYCLING 55+: Montag (14:30 - 15:30); Mittwoch (14:30 - 15:30); Freitag (14:30 - 15:30)

ABO INDOOR CYCLING: Montag - Sonntag ausserhalb der Kurse

Ich möchte mich für folgende(s) Trimester einschreiben:

- Trimester 2: 7. Januar - 6. April 2019
- Trimester 3: 23. April - 12. Juli 2019

Ort _____ den _____, Datum _____

Unterschrift _____

Entsprechend der neuen Verfassung bezüglich der allgemeinen Datenschutzverordnung, stimmen Sie mit Ihrer Unterschrift auf diesem Formular zu, dass Sie im Rahmen unserer Kurse kontaktiert werden können. Ihre persönlichen Daten werden intern bei uns gespeichert und werden nicht an Dritte weitergegeben

Mit seiner Registrierung beschreitet der Kunde sich in guter Gesundheit zu befinden. Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt auf eigenes Risiko.
Während der Schulfächer und an den Feiertagen finden keine Kurse statt. Keine Rückerstattung der Kosten bei Abwesenheit.

Bitte senden Sie das unterzeichnete Formular an die unten stehende Adresse

Mëttesstonn



Das Konzept der „Mëttesstonn“ (Mittagsstunde) besteht aus einem Zirkeltraining bei dem die 5 wesentlichen Konditionsfaktoren der Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Explosivkraft) über die 5 Wochentage verteilt trainiert werden. Alle Teilnehmer werden von einem geschulten und erfahrenen Fitnesscoach betreut.

Je nach zeitlicher Verfügbarkeit kann jeder bis zu 5 Mal pro Woche an diesem Training teilnehmen und somit ein komplettes und gesundheitsorientiertes Training durchführen.

Zwischen 12:00 und 13:45 Uhr kann man zu jedem Zeitpunkt individuell in den Kurs einsteigen und sein Training absolvieren. Je nach Zeit und Fitnesslevel kann jeder die Dauer seines Trainings selbst bestimmen.

Folgende Aktivitäten werden wochentags zwischen 12:00 Uhr und 13:45 Uhr angeboten:

Le concept de la « Mëttesstonn » (heure de midi) est constitué d'un circuit training axé sur les 5 facteurs essentiels de la condition physique générale (la force, l'endurance, la mobilité/ flexibilité, la coordination et l'explosivité) répartis sur les 5 jours ouvrables. L'entraînement est assuré par un coach qualifié et expérimenté dans le domaine du fitness.

Suivant vos disponibilités, on vous donne la possibilité d'exercer un entraînement complet et équilibré en participant jusqu'à 5 fois par semaine à nos cours de la « Mëttesstonn ».

Entre midi et 13:45 heures, il vous est possible de rejoindre l'entraînement à tout moment afin de vous entraîner selon votre convenance. Le coach adaptera les exercices à votre niveau de pratique et à votre disponibilité temporelle pour vous garantir un entraînement adapté.

Les activités suivantes seront présentées en semaine entre midi et 13:45 heures:

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8H00
9H00
10H00
11H00
12H00

12H00 - 13H45
**KRAFT
FORCE**



13H00

12H00 - 13H45
**AUSDAUER
ENDURANCE**



14H00
15H00
16H00
17H00
...

12H00 - 13H45
**BEWEGLICHKEIT
MOBILITÉ**



12H00 - 13H45
**KOORDINATION & RUMPFKRAFT
COORDINATION & CORE STRENGTH**



12H00 - 13H45
**EXPLOSIVKRAFT
EXPLOSIVITÉ**



ELTERN & KIND

Der Kurs vereint Fitnesstraining für die Eltern mit spielerischen Übungen für das Baby. Aufbauend auf die Rückbildungskurse werden zusätzlich Kräftigungsübungen für den ganzen Körper durchgeführt. Die Eltern-Kind-Beziehung wird unter anderem gefestigt da die Babys aktiv in die Übungen integriert werden.

PARENTS & BÉBÉ

Ce cours consiste en un entraînement d'entretien et de remise en forme pour les parents, combiné avec des exercices ludiques pour les bébés. La relation parents-enfant sera confortée lors de ce cours vu que l'enfant fait partie intégrante des exercices pratiqués par les parents.

FÜR KINDER VON 0 - 18 MONATEN

- ⌚ FREITAG ⌂ 10H00 BIS 11H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ⌂ BETTEMBURG



POUR ENFANTS DE 0 - 18 MOIS

- ⌚ VENDREDI ⌂ 10H00 À 11H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ⌂ BETTEMBURG



SELF DEFENSE

In diesem Kurs wird die Selbstverteidigung gelehrt. Es geht in erster Linie darum eine Konfrontation richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren. Erst wenn diese Maßnahmen nicht greifen, tritt die physische Selbstverteidigung ein. Es werden intuitive Techniken geübt, die einfach zu erlernen und sehr wirkungsvoll sind.

- ⌚ DONNERSTAG ⌂ 19H30 BIS 20H30
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ⌂ BETTEMBURG



SELF DEFENSE

Ce cours vous fait découvrir et apprendre les différentes techniques d'autodéfense. Le but premier du self-defense est de vous permettre d'évaluer une situation de confrontation et d'apprendre à réagir correctement. Si l'individu en face cherche la confrontation physique, alors ce cours vous prépare à vous défendre. Vous allez apprendre à vous servir de techniques très efficaces, mais qui resteront tout de même faciles à mettre en œuvre.

- ⌚ JEUDI ⌂ 19H30 À 20H30
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ⌂ BETTEMBURG



BODY & MIND

In den Body and Mind Kursen steht die Entschleunigung des Alltags im Vordergrund. Stress wird über Bewegung, Atmung und Entspannung abgebaut. Auch die Haltung wird durch spezifische Übungen gestärkt. Ebenso werden durch Dehntechniken Spannungen im Muskelgewebe gelöst. Das Ziel dieser Kurse ist es, durch regelmäßige Teilnahme, mentale und physische Beschwerden zu lösen.

BODY & MIND

Les activités « Body and Mind » vous libèrent du stress quotidien et vous donnent la possibilité de vous recentrer sur votre propre corps. Des techniques d'étirements et de relaxation, ainsi que des exercices de respiration soulagent votre corps des tensions inutiles et reconstruisent une posture corporelle saine et agréable. Ce travail diminue les tensions musculaires, articulaires et mentales et vous permet ainsi de vous sentir plus détendu au quotidien.

PILATES STRETCH

- ⌚ MERCREDI ↗ 18H00 À 19H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ↗ BETTEMBOURG



PILATES

- ⌚ LUNDI ↗ 9H30 À 10H30
↗ 20H00 À 21H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ↗ BETTEMBOURG



YOGA

- ⌚ MARDI ↗ 18H30 À 20H00
↗ 20H00 À 21H30
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ↗ BETTEMBOURG
- ⌚ VENDREDI ↗ 18H00 À 19H30
- 📍 HALL OMNISPORTS ↗ LEUDELANGE



QI GONG

- ⌚ LUNDI ↗ 19H00 À 20H30
- 📍 CENTRE SOCIÉTAIRE ↗ LEUDELANGE
- ⌚ MERCREDI ↗ 10H00 À 11H30
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR ↗ BETTEMBOURG



PILATES STRETCH

- ⌚ MITTWOCH ↗ 18H00 BIS 19H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ↗ BETTEMBOURG



PILATES

- ⌚ MONTAG ↗ 9H30 BIS 10H30
↗ 20H00 BIS 21H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ↗ BETTEMBOURG



YOGA

- ⌚ DIENSTAG ↗ 18H30 BIS 20H00
↗ 20H00 BIS 21H30
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ↗ BETTEMBOURG
- ⌚ FREITAG ↗ 18H00 BIS 19H30
- 📍 SPORTHALLE ↗ LEUDELINGEN



QI GONG

- ⌚ MONTAG ↗ 19H00 BIS 20H30
- 📍 KULTURZENTRUM ↗ LEUDELINGEN
- ⌚ MITTWOCH ↗ 10H00 BIS 11H30
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE ↗ BETTEMBOURG



CARDIO TRAINING

Die Ausdauer lässt sich auf unterschiedlichste Art und Weise trainieren und aufbauen. Bei unseren Ausdauerkursen steht allen voran der Spaß in der Gruppe und das Ziel die körperliche Fitness zu verbessern. Hunderte Kalorien werden in einer entspannten Atmosphäre verbrannt. Ziel ist es, das Herz zu stärken, den Blutdruck zu regulieren und ein körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

ENDURANCE

Une simple sortie de course à pied ou un cours intensif de cardio-trampoline, l'endurance et le système cardiovasculaire peuvent être travaillés de manière très diversifiée. L'entraînement cardiovasculaire renforce le cœur, régularise la tension artérielle et augmente votre bien-être corporel. Notre offre de cours d'endurance vous permet de participer à un entraînement intensif, lors duquel vous allez brûler des centaines de calories, tout en profitant d'une atmosphère agréable et soulagée.

CARDIO BOXING

MERCREDI 20H00 À 21H00
 SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



CARDIO TRAMPOLINE

VENREDI 19H30 À 20H30
 SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



PILOXING

MARDI 20H00 À 21H00
 CENTRE SOCIÉTAIRE LEUDELANGE



ZUMBA

MARDI 19H00 À 20H00
 CENTRE SOCIÉTAIRE LEUDELANGE
 JEUDI 10H00 À 11H00
 SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



CARDIO BOXING

MITTWOCH 20H00 BIS 21H00
 SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBOURG



CARDIO TRAMPOLIN

FREITAG 19H30 BIS 20H30
 SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBOURG



PILOXING

DIENSTAG 20H00 BIS 21H00
 KULTURZENTRUM LEUDELINGEN

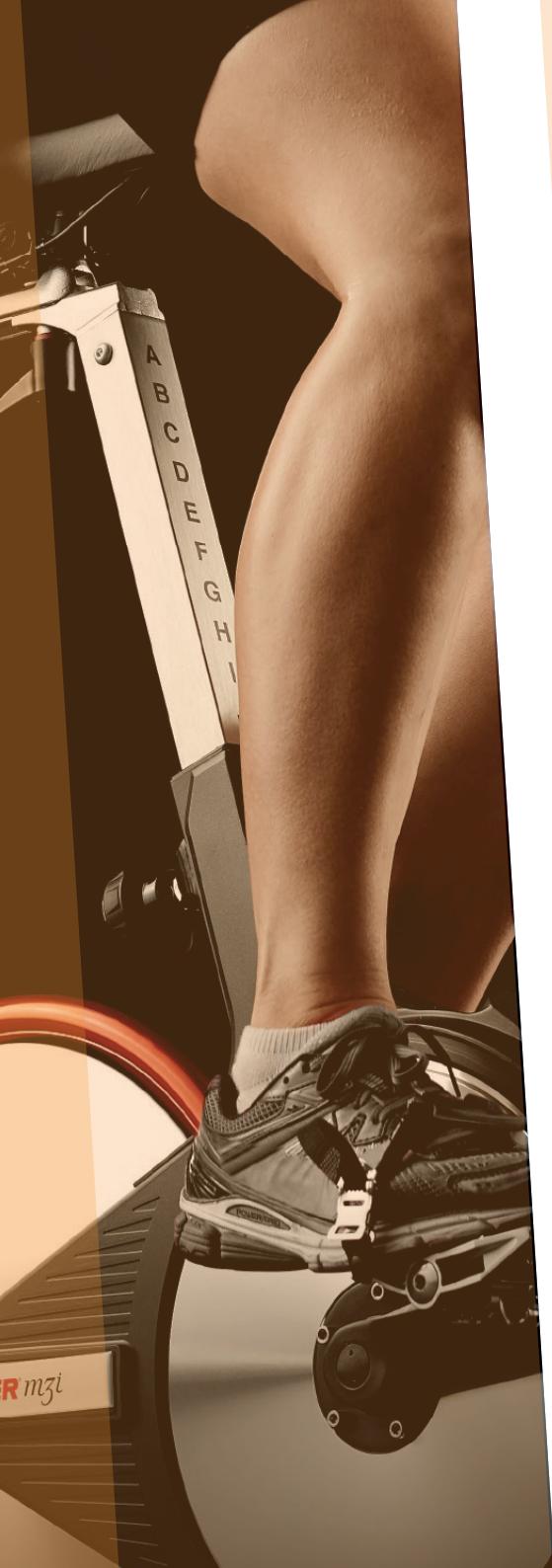


ZUMBA

DIENSTAG 19H00 BIS 20H00
 KULTURZENTRUM LEUDELINGEN
 DONNERSTAG 10H00 BIS 11H00
 SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBOURG



Indoor Cycling[®]



Dieser Ausdauerkurs wird auf einem stationären Fahrradergometer durchgeführt. Es werden „Strecken“ abgefahren in welchen Hügel oder Berge sowie Sprints oder Abfahrten mit eingebaut sind. Das intensive Intervaltraining wird durch mitreißende Musik begleitet und motiviert alle Steigungen im Rhythmus der Musik zu fahren.

Tauchen Sie in die virtuelle Welt des Indoor Cycling ein. In dem speziell für das Indoor Cycling eingerichteten Raum bieten wir Ihnen die Möglichkeit bei jedem Wind und Wetter mit dem Fahrrad zu fahren. Auf einem Bildschirm durchfahren Sie die verschiedensten virtuellen Landschaften. So können Sie gezielt die neue Radsaison vorbereiten und etliche Trainingskilometer abfahren. Mit den M3i-Indoor Cycling Rädern von Keiser stehen Ihnen exzellente Räder zur Verfügung um eine optimale Sitzposition einzunehmen ebenso wie die genauen Daten über Ihre Fahrt zu erhalten. Diese können Sie während der Fahrt genau im Auge behalten um ein wattgesteuertes Training zu absolvieren. Zusätzlich können Sie alle Daten via App auf Ihrem Smartphone abspeichern und ein akkurate Trainingstagebuch führen.

Der Indoor Cycling (IC) Raum wird auf 3 verschiedene Arten genutzt:

- Es werden Gruppenkurse mit Trainer abgehalten. Diese finden zu festen Zeiten statt und können nur per Onlineanmeldung oder an der Kasse gebucht werden. Mitreissende Musik, virtuelle Landschaften und abwechslungsreiches Fahren bringen die Ausdauer auf Vordermann.
 - Außerhalb der Kurszeiten steht der IC-Raum für jeden zur Verfügung, der ein „Abo Indoor Cycling“ hat.
Hier können virtuelle Fahrten ebenso wie Rennen oder Ausdauertesten durchgeführt werden.
 - Eine weitere Nutzungsmöglichkeit bietet sich Gruppen an, die den IC –Raum mieten wollen (je nach Verfügbarkeit und im Voraus zu reservieren für Gruppen bestehend aus maximal 15 Personen).
- 

Indoor Cycling®



Ce cours d'endurance se pratique sur un vélo ergomètre et vous permet de parcourir des routes virtuelles sur un écran. Les différents parcours vous donnent la sensation d'une sortie réelle en vélo ; vous allez grimper des collines et des montagnes, réaliser des accélérations instantanées et devoir vous adapter à l'environnement. Une musique adaptée guide votre entraînement d'intervales intensifs et provoque ainsi une motivation supplémentaire pour affronter les montées virtuelles au rythme de la musique.

Plongez dans ce monde virtuel en participant à cette activité dans notre salle spécifique au Indoor Cycling. Cet espace vous permet de faire du vélo tout au long de l'année sans devoir vous adapter aux conditions météorologiques. A l'aide de notre technologie moderne, vous pouvez préparer votre nouvelle saison en toute sérénité et parcourir ainsi déjà beaucoup de

kilomètres en attendant l'été. Les vélos M3i-Indoor Cycling de Keiser vous donnent une base idéale pour conclure un entraînement de qualité sur lequel votre position assise est réglable au millimètre près et où toutes les données techniques seront affichées et enregistrées. Après votre entraînement vous pouvez tout simplement télécharger vos données du dernier entraînement sur votre smartphone ou tablette afin de mener un journal de vos efforts quotidiens.

La salle Indoor Cycling (salle IC) peut être utilisée de 3 manières différentes :

- Cours collectifs avec un coach qui anime le cours en se servant des moyens technologiques SPIVI: Des horaires fixes sont prévus dans le planning et une inscription en ligne ou sur place est requise pour pouvoir y participer.

- Abonnements Indoor Cycling sans entraîneur: En dehors des cours collectifs, la salle IC sera disponible aux abonnés qui désirent s'entraîner sans coach. Il vous est possible d'exercer un entraînement personnel (intervalles, test d'endurance, etc.) ou bien de parcourir une sortie virtuelle sur l'écran.

- Réservation de la salle en groupe: Selon la disponibilité de la salle et sur demande, la salle IC peut aussi être louée par un groupe de maximum 15 personnes.

FUNCTIONAL TRAINING

Beim Functional Training steht die Gesamtheit des Körpers im Vordergrund. Es ist ein ganzheitliches Training, welches das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert. Die Koordination wird geschult und die Ausdauer sowie die Kraft werden gesteigert. Außerdem können Verletzungen vorgebeugt werden und dieses Training wird, durch regelmäßiges praktizieren, bestehende Schmerzen des Bewegungsapparates lindern.

FUNCTIONAL TRAINING

L'entraînement fonctionnel prend l'intégralité du corps humain en considération. Lors de chaque séance on participe à un entraînement complet où on combine des exercices travaillant l'équilibre, la mobilité, la coordination et la force corporelle. Avec cette panoplie d'exercices on sculpte un corps solide et on diminue le risque de blessures ainsi que les douleurs quotidiennes de l'appareil locomoteur. Le Functional Training est caractérisé par un renforcement intensif et équilibré, tout en respectant les limites anatomiques du corps humain.

Mehr Infos ► www.anderschwemm.lu ◀ Plus d'infos

SOFT GYM

- ⌚ MARDI 9H30 À 10H30
- ⌚ CENTRE SOCIÉTAIRE LEUDELANGE
- ⌚ JEUDI 18H30 À 19H30
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



FITNESS & GYM

- ⌚ MERCREDI 20H00 À 21H00
- ⌚ HALL OMNISPORTS LEUDELANGE
- ⌚ JEUDI 9H00 À 10H00
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



CROSS TRAINING

- ⌚ LUNDI 19H00 À 20H00
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG
- ⌚ MERCREDI 8H30 À 9H30
19H00 À 20H00
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG
- ⌚ VENDREDI 9H00 À 10H00
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



HIIT

- ⌚ LUNDI 8H30 À 9H30
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG
- ⌚ VENDREDI 18H30 À 19H30
- ⌚ SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBOURG



SOFT GYM

- ⌚ DIENSTAG 9H30 BIS 10H30
- ⌚ KULTURZENTRUM LEUDELINGEN
- ⌚ DONNERSTAG 18H30 BIS 19H30
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG



FITNESS & GYM

- ⌚ MITTWOCH 20H00 BIS 21H00
- ⌚ SPORTHALLE LEUDELINGEN
- ⌚ DONNERSTAG 9H00 BIS 10H00
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG



CROSS TRAINING

- ⌚ MONTAG 19H00 BIS 20H00
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG
- ⌚ MITTWOCH 8H30 BIS 9H30
19H00 BIS 20H00
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG
- ⌚ FREITAG 9H00 BIS 10H00
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG



HIIT

- ⌚ MONTAG 8H30 BIS 9H30
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG
- ⌚ FREITAG 18H30 BIS 19H30
- ⌚ SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG



BEST AGER 55+

Regelmäßig sportlich aktiv zu sein ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit. Das Ziel dieser Kurse besteht nicht nur darin die körperlichen Fähigkeiten aufrecht zu erhalten und zu verbessern, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen sollen in diesen Kursen gepflegt werden.

BEST AGER 55+

Un des points les plus importants de la santé humaine est le fait de bouger et de rester actif. Le but premier des cours 55+ est d'entretenir les capacités physiques, voire même les augmenter. Le but secondaire est de créer une atmosphère conviviale et vitale qui donne envie aux sédentaires d'exercer un travail régulier d'entretien physique.

DANSE 55+

- ⌚ VENDREDI 15H30 À 17H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBURG



TANZ 55+

- ⌚ FREITAG 15H30 BIS 17H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG



FITNESS & GYM 55+

- ⌚ LUNDI 15H30 À 16H30
17H00 À 18H00
- 📍 SALLE SPORT-LOISIR BETTEMBURG
- ⌚ MERCREDI 16H15 À 17H15
- 📍 HALL OMNISPORTS LEUDELANGE



FITNESS & GYM 55+

- ⌚ MONTAG 15H30 BIS 16H30
17H00 BIS 18H00
- 📍 SPORT-LOISIR HALLE BETTEMBURG
- ⌚ MITTWOCH 16H15 BIS 17H15
- 📍 SPORTHALLE LEUDELINGEN



INDOOR CYCLING 55+

- ⌚ LUNDI 14H30 À 15H30
- 📍 SALLE INDOOR CYCLING BETTEMBURG
- ⌚ MERCREDI 14H30 À 15H30
- 📍 SALLE INDOOR CYCLING BETTEMBURG
- ⌚ VENDREDI 14H30 À 15H30
- 📍 SALLE INDOOR CYCLING BETTEMBURG



INDOOR CYCLING 55+

- ⌚ MONTAG 14H30 BIS 15H30
- 📍 INDOOR CYCLING HALLE BETTEMBURG
- ⌚ MITTWOCH 14H30 BIS 15H30
- 📍 INDOOR CYCLING HALLE BETTEMBURG
- ⌚ FREITAG 14H30 BIS 15H30
- 📍 INDOOR CYCLING HALLE BETTEMBURG





Centre de Natation „An der Schwemmm“
B.P. 50 / L-3201 Bettembourg