



multiplicity



VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER / AUTUMN AND WINTER PROGRAMME
01.10.2023 - 31.03.2024

COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET AÎNÉS
SPORTS AND FITNESS CLASSES FOR YOUNG PEOPLE, ADULTS AND SENIORS

INTRODUCTION DESCRIPTION

La Ville de Luxembourg propose tout un programme de cours de sport et de remise en forme destinés aux jeunes, adultes et aînés, appelé « Sports pour tous ». Ces cours dirigés par des moniteurs qualifiés du Service Sports sont conçus de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participants. Bouger, se défouler et s'amuser en groupe, voilà les piliers d'une amélioration des capacités physiques, de la condition générale et du bien-être personnel.

With its Sports pour tous programme, the City of Luxembourg offers over 190 sports and fitness classes per week for young people, adults, and seniors. These classes are run by the qualified instructors of our Service Sports (Sports Department) and are designed to take account of participants' individual physical abilities. Getting active, letting off steam and having fun with others: these are all fundamental to improving physical performance, staying healthy and boosting well-being.



ZOOM SUR CERTAINS COURS CLOSER LOOK AT SOME OF THESE

Jogging

Le jogging est un sport-loisir par excellence qui, pratiqué en douceur et selon les conseils de moniteurs spécialisés, permet notamment d'entraîner l'endurance, de renforcer le système cardio-vasculaire et immunitaire, et d'améliorer le bien-être des participants en général ! Différents niveaux d'intensité de jogging (débutant - soft - avancé) sont proposés lors des cours de jogging qui ont lieu à des jours, des heures et sur des sites différents à travers la Ville de Luxembourg.

Jogging is a wonderful pastime. When practiced under the supervision of qualified instructors, this gentle sport increases stamina, strengthens the cardio-vascular and immune systems, and improves your overall well-being. Groups for different intensity levels (beginner - soft - advanced) are offered, taking place on various days of the week, at different times of day and at diverse locations across the city.

Zumba® Fitness

Tous les jeudis après-midis, des cours de Zumba pour les enfants de 7 à 11 ans et aussi les jeunes de 12 à 16 ans sont mis en œuvre à Cessange. Ces cours leur offrent la possibilité d'apprendre des mouvements et chorégraphies issues du Hip-Hop, du Reggaeton, du Cumbia et bien d'autres styles. Leur but est d'inciter les jeunes à se défouler et s'exprimer par le biais du jeu, du plaisir et de l'activité physique.

Every Thursday afternoon, Zumba classes for children aged 7-11 and 12-16 are held in Cessange. During these classes, participants get to practice dance moves and routines from hip hop, reggaeton, cumbia and many other genres. The aim is to encourage young people to express themselves, have fun and unwind through playful movement.

INFORMATIONS PRATIQUES / PRACTICAL INFORMATION

- La saison « Sports pour tous »** se compose de plusieurs programmes différents: / The „Sports pour tous“ encompasses several different programmes:
 - Programme « Automne / Hiver » / „Autumn/Winter programme“ (01.10.2023 - 31.03.2024)
 - Programme « Printemps / Été » / „Spring/Summer programme“ (15.04.2024 - 15.07.2024)
 - Programme réduit « Vacances scolaires » / Shortened „school break“ programme
 - Congé de la Toussaint / Autumn break (30.10. - 05.11.2023)
 - Congé de Noël / Christmas break (25.12.2023 - 07.01.2024) (Pas de cours / No classes)
 - Congé de Carnaval / Carnival break (12.02. - 18.02.2024)
 - Congé de Pâques / Easter break (01.04. - 14.04.2024)
 - Congé de la Pentecôte / Pentecost break (27.05. - 02.06.2024)
 - Programme spécial « Vacances d'été 2024 » / Special „Summer break 2024“ programme (16.07.2024 - 30.09.2024)
 - Pas de cours les jours fériés. / No classes on public holidays.
- L'inscription auprès du Service Sports est obligatoire** pour tous les cours. Des contrôles inopinés auront lieu tout au long de la saison. / You must sign up for all classes with our Service Sports. Random checks will be conducted throughout the season.
- Les frais de participation aux différents cours** organisés par le Service Sports ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. (cf. règlement communal - tarifs). / The fees for participating in the courses have been set by the municipal council and are provided in the City of Luxembourg's Tax Regulations (see Règlement communal - tarifs).
- L'inscription « passe-partout »** (« -adultes » resp. « -aînés ») donne accès à tous les cours (du programme « adultes » resp. « aînés ») pendant une saison; avec l'inscription explicite obligatoire pour les cours à participants limités. / The season pass (for adults or seniors) provides access to all courses (in the programme for adults or seniors) for a given season. Registration is required, however, for courses that have a limited number of places available.

- Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités.** L'annulation d'une inscription pour un cours est également possible, mais le remboursement des frais ne peut être accordé que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours et se fera au prorata des mois courus depuis le début de la saison. Pour effectuer des changements ou annulations de cours, les clients sont priés d'en informer le Service Sports par écrit (sports@vdl.lu ou 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg). / You may be able to change classes during the season depending on availability. It is also possible for you to cancel your registration for a class. However, the fee paid for this class will only be refunded if you present a medical certificate attesting to your inability to participate in the classes, and you will be charged for the number of months elapsed since the start of the season. To change or cancel a class, please notify the Service Sports in writing (sports@vdl.lu or 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg).
- Chacun participe sous sa propre responsabilité.** / Participation is at your own risk.
- Une tenue sportive adaptée est exigée.** Les participants sont priés d'être ponctuels et de se changer dans les vestiaires. / Appropriate sports attire is required. Participants are asked to be on time and to change in the locker rooms.
- Afin de pouvoir participer aux activités aquatiques** organisées dans les piscines publiques et les différents bassins d'apprentissage de la Ville, les participants doivent se munir d'un billet d'entrée à l'entrée de la piscine (de Bonnevoie ou à la Badanstalt) ou au « Bierger-Center » pour lequel le tarif ordinaire des bains municipaux est applicable. / To be able to take part in the water activities organised at Luxembourg City's municipal pools, participants must purchase an entry ticket at the pool entrance (Bonnevoie or Badanstalt), or at the Bierger-Center. The ordinary rate for municipal pools applies.
- Pour plus d'informations** concernant les cours ou/et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site www.vdl.lu ou vous adresser directement au Service Sports (tél.: 4796-4414 ou 4796-4415). / For more information about the classes and/or how to sign up, please go to www.vdl.lu/en or contact the Service Sports directly (tel.: 4796-4414 or 4796-4415).

RÈGLEMENT COMMUNAL – TARIFS / MUNICIPAL REGULATION – FEES

Article 1 : Éducation physique pour jeunes (de 12 à 16 ans) / Article 1: Sports for young people (ages 12 to 16)

La participation aux cours du programme « jeunes » est gratuite pour les jeunes. L'inscription, accompagnée d'une autorisation parentale, est de rigueur. / Participation in youth classes is free. Registration, along with parental consent, is required.

Article 2 Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) / Article 2: Sports for adults (ages 16+)

Les tarifs pour les cours du programme « adultes » sont fixés comme suit: / Prices for adult classes are as follows:

- pour les habitants de la ville de Luxembourg / Residents of Luxembourg City
 - par cours et par saison / per course per season 30,00 €
 - pass-partout -adultes / adult season pass 110,00 €
- pour les habitants des autres communes / Residents of other municipalities
 - par cours et par saison / per course per season 60,00 €
 - pass-partout -adultes / adult season pass 220,00 €

Le « passe-partout-adultes » donne accès à tous les cours du programme « adultes » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / The adult season pass grants holders access to all classes in the adult sports programme for an entire season, with the exception of classes that can only accept a limited number of people and for which participants must specifically sign up.

Article 3 Éducation physique pour aînés (à partir de 55 ans) / Article 3: Sports for seniors (ages 55+)

Un cours par saison du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés et chaque cours supplémentaire est facturé comme suit: / Seniors can attend one class per season from the seniors programme for free, with each additional class charged as follows:

- pour les habitants de la ville de Luxembourg / Residents of Luxembourg City
 - par cours et par saison / per course per season 30,00 €
 - pass-partout -aînés / Senior season pass 110,00 €



SPORTS POUR TOUS : « PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2024 » „SPRING AND SUMMER PROGRAMME 2024“

Après les vacances de Pâques, le programme « Sports pour tous - automne/hiver » sera adapté à la période printanière resp. estivale et complété par de nouvelles activités sportives en plein air pour jeunes, adultes et aînés.

Ainsi les jeunes pourront jouer au beachvolley, pratiquer du football et faire du vélo ou du jogging en groupe. Les adultes pourront participer à des activités comme randonnée pédestre pour avancés (journée entière), après-midis de golf-découverte à Kockelscheuer, cours de golf au club de golf à Christnach (pour débutants et confirmés) ou beachvolley, et les aînés pourront pratiquer des activités comme nordic-walking, randonnée pédestre, randonnée cycliste, randonnée en canoë-kayak, boules et pétanque, ainsi que qi gong et taijiquan en plein air.

After the Easter school break, the „Sports pour tous – autumn/winter“ programme will be changed slightly for the spring and summer season, with new outdoor activities for young people, adults and seniors.

For young people, these include beach volley ball, football, cycling and group running. The new activities for adults include walking tours for experienced hikers (full day), introduction to golf sessions in Kockelscheuer, golf for beginners and experienced players at Christnach Golf Club, and beach volley ball in Cessange. Seniors can choose from various outdoor sports tailored to their fitness levels, such as Nordic walking, hiking, cycle tours, canoe and kayak tours, boules, pétanque, qi gong and tai chi chuan.



ÉCOLE DE VÉLO POUR ENFANTS DE 4-8 ANS /
CYCLING LESSONS FOR CHILDREN (AGES 4-8)
Bike Park Boy Konen Cessange

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION /
INFORMATION AND REGISTRATION
SERVICE SPORTS / T: 4796-4415 /
SPORTS@VDL.LU / SPORTS.VDL.LU

Luxembourg energy office

enovos group

leo

ADULTES / ADULTS 01.10.2023 - 31.03.2024

LUNDI / MONDAY	08.45 - 10.15	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A1005
	10.00 - 11.00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	Bonnevoie (1) 115, rue Anatole France	A1015
	10.15 - 11.15	Gym Entretien / General fitness	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A1019
	10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A1020
	12.15 - 13.00	Midi Gym / Midday workout	Belair (1)/(18) 14, rue d'Ostende	A1111
	12.30 - 13.30	Aqua Cycling	Piscine Cents (1)/(17) Rue Léon Kauffman	A1115
	14.15 - 15.15	Gym Abdominaux – Dos / Abs/back	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A1119
	16.00 - 18.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)/(7)	A1150
	16.00 - 17.00	Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-2 ans / ages 1-2)	Dommeldange (1)	A1202
	17.00 - 18.00	Gym Parents-Enfants / Family fitness (2-4 ans / ages 2-4)	Dommeldange (1)	A1302
	17.30 - 18.30	Gym Dames / Women's fitness	Cents (1)/(7) Rue Léon Kauffman	A1309
	18.00 - 20.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A1322
	18.00 - 19.30	Multisports loisir / Mixed recreational sports	Belair (1)/(18) 14, rue d'Ostende	A1414
	18.30 - 19.30	Fitness for skiing / Aerobics	Hamm (1)/(13)	A1516
	18.30 - 19.30	Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A1614
	MARDI / TUESDAY	19.30 - 20.30	Gym Détente / Restorative fitness	Cessange (1)
20.00 - 21.00		Fitness for skiing/Aerobics	Stade (1)/(13) Rue du Stade	A1808
20.00 - 21.30		Volleyball Loisir / Volleyball (non-competitive)	Hamm (1)/(4) Rue de Hamm	A1840
20.00 - 21.30		Badminton Loisir / Badminton (non-competitive)	Dommeldange (1)/(4)/(7)	A1921
08.45 - 09.45		Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A2005
10.00 - 11.00		Gym Entretien / General fitness	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A2008
12.15 - 13.00		Cross Fitness	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A2150
12.30 - 13.15		Midi Gym / Midday workout	Bonnevoie (1) 42, rue J.F. Gangler	A2200
12.30 - 13.15		Body Shape	Limpertsberg (1)	A2206
13.00 - 13.45		Taijiquan	Kinnekswiss (1)/(8) Parc municipal «Centre-Ville»	A2208
14.30 - 15.30		Qi Gong	Bonnevoie (1)/(11) Parc municipal «Kaltreis»	A2210
17.30 - 18.30		Fitness Fiesta	Merl (1)/(7)	A2214
18.00 - 20.00		Curling-Découverte / Curling introductory sessions 07., 14., 21. & 28.11.2023	Kockelscheuer (1)/(4)/(7)/(15) Patinoire	A2250
18.30 - 19.15		Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)/(2)	A2315
18.30 - 19.30		Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 intensity levels)	Kiem (1)/(5)/(7)	A2400
MERCREDI / WEDNESDAY		18.30 - 19.30	Walking / Nordic-Walking	Kiem (1)/(5)
	18.30 - 19.30	Fitness Gym / Aerobics	Kiem (1)	A2307
	18.45 - 19.45	Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A2414
	18.45 - 20.00	Ecole de patinage / Ice skating lessons 03., 10., 17. & 24.10.2023	Kockelscheuer (1)/(3) Patinoire	A2425
	19.30 - 20.15	Aqua Power / Aqua power	Piscine Bonnevoie (1)	A2434
	20.00 - 21.00	Body Shape	Merl (1)	A2514
	20.00 - 21.00	Gym Préventive / Preventative fitness	Bonnevoie (1) 6, rue J. B. Gellé	A2526
	20.00 - 21.00	Stretching	Kiem (1)	A2607
	08.45 - 09.45	Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Beggen (1)	A3001
	08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A3002
	10.00 - 12.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A3022
	10.15 - 11.15	Gym Abdominaux - Dos / Abs/back	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A3110
	10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A3115
	12.15 - 13.00	Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)/(2)	A3120
	12.15 - 13.00	Midi Gym / Midday workout	Merl (1)	A3215
	JEUDI / THURSDAY	14.15 - 15.15	Gym Dames/ Women's fitness	Stade (1)/(7) Rue du Stade
15.30 - 17.00		Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)/(7)	A3329
17.00 - 18.00		Gym Détente / Restorative fitness	Merl (1)/(7)	A3400
17.00 - 17.45		Qi Gong	Bonnevoie (1)/(12) 42, rue J.F. Gangler	A3510
17.30 - 18.30		Fitness Gym / Aerobics	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A3520
17.30 - 19.00		Musculation sur machines /Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A3529
18.00 - 18.45		Taijiquan	Bonnevoie(1)/(12) 42, rue J.F. Gangler	A3530
18.00 - 19.00		Jeu d'échecs / Chess	Bonnevoie (1)/(4) 42, rue J.F. Gangler	A3535
18.15 - 19.15		Fitness Gym/ Aerobics	Merl (1)/(7)	A3540
19.00 - 19.45		Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	A3544
19.30 - 20.15		Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Limpertsberg (1)	A3706
19.30 - 20.30		Stretching	Merl (1)/(7)	A3714
20.00 - 21.00		Body Shape / Stretching	Gasperich (1)	A3733
08.15 - 09.00		Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	A4020
08.45 - 09.45		Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Stade (1) Rue du Stade	A4022
VENDREDI / FRIDAY		10.00 - 11.00	Gym Entretien / General fitness	Stade (1) Rue du Stade
	12.00 - 12.45	Taijiquan	Kirchberg (1)/(9) Parc municipal «Réimerwee»	A4110
	12.30 - 13.15	Midi Gym / Midday workout	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A4100
	12.30 - 13.15	Body Shape	Limpertsberg (1)	A4212
	13.30 - 14.15	Qi Gong	Kinnekswiss (1)/(8) Parc municipal «Centre-Ville»	A4111
	14.00 - 16.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)/(7)	A4213
	14.00 - 15.00	Aqua Gym / Aqua fitness	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A4215
	17.15 - 18.00	Cross Fitness	Merl (1)	A4304
	18.30 - 19.30	Fitness Fiesta	Merl (1)/(7)	A4314
	18.30 - 19.30	Jogging (2 niveaux d'intensité / intensity levels)	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A4400
	18.30 - 19.30	Walking / Nordic Walking	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A4401
	18.30 - 19.15	Aqua Jogging / Aqua jogging	Piscine Bonnevoie (1)/(14)	A4424
	19.00 - 20.00	Tir à l'arc / Archery	Bonnevoie (1)/(4)/(10) 42, rue J.F.Gangler	A4426
	19.00 - 20.00	Gym Entretien / General fitness	Beggen (1)	A4501
	19.00 - 21.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A4502
	SAMEDI / SATURDAY	19.00 - 21.30	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)	Cessange (1)/(4)/(7)
19.15 - 20.00		Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)/(2)	A4515
20.00 - 21.00		Power Body Shape	Merl (1)	A4614
08.45 - 09.45		Gym Entretien / General fitness	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A5002
08.45 - 09.45		Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Röllingergrund (1)	A5004
08.45 - 10.15		Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A5005
10.00 - 11.00		Walking	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5125
10.00 - 11.00		Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5126
10.00 - 11.00		Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5127
10.15 - 11.00		Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)/(2)	A5110
10.15 - 11.15		Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A5130
12.30 - 13.15		Midi Gym / Midday workout	Limpertsberg (1)	A5211
13.15 - 14.00		Qi Gong	Stade (1)/(6) Rue du Stade	A5220
14.15 - 15.15		Gym Abdominaux – Dos / Abs/back	Stade (1) Rue du Stade	A5308
14.15 - 16.15		Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A5222
DIMANCHE / SUNDAY		14.15 - 15.15	Autodéfense / Self-defense	Bonnevoie (1) Dojo / 42, rue J.F.Gangler
	14.30 - 15.30	Taijiquan	Merl (1) Parc municipal	A5310
	16.30 - 17.15	Aqua Jogging / Wasser-Jogging	Piscine Bonnevoie (1)/(14)	A5324
	18.00 - 19.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Stade (1)/(7) Rue du Stade	A5402
	18.00 - 19.00	Body Shape	Merl (1)	A5414
	18.30 - 19.30	Fitness Gym / Aerobics	Eich/Mühlenbach (1)/(18) 151, rue de Mühlenbach	A5504
	19.00 - 21.00	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)	Hollerich (1)/(4)/(7) 36, rue Emile Lavandier	A5610
	19.15 - 20.15	Fitness Step	Merl (1)	A5614
	20.00 - 21.00	Gym pour tous / Fitness for all	Bonnevoie (1)/(7) 54, rue du Verger	A5626
	09.00 - 11.00	Préparation à la course de fond / Preparation for long-distance running	Stade Josy Barthel (1)	A6008
	09.00 - 11.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A6022
	09.30 - 10.30	Triathlon (Natation / swimming)	Limpertsberg (1)/(4)/(14)/(16) (3, rue Batty Weber)	A6100
	10.00 - 11.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Baumbusch (1)/(7)	A6102
	10.00 - 11.00	Jogging (2 niveaux d'intensité / intensity levels)	Baumbusch (1)/(7)	A6103
	10.00 - 11.00	Walking / Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Baumbusch (1)	A6104
	D/S	10.00 - 11.00	Walking/Nordic walking	Baumbusch (1)
10.00 - 10.45		Hydrogym / Hydrogym	Piscine Bonnevoie (1)	A6124
10.00 - 11.00		Power Fitness	Limpertsberg (1)/(7)	A6208
10.00 - 12.30		Billard Carambole - Billard Pétanque	Bonnevoie (1)/(4)/(7) 55, rue D. Schlechter	A6226
11.45 - 13.00		Ecole de patinage (parents & enfants 4-11 ans) / Ice skating lessons (Parents and children aged 4-11) 07.10., 14.10., 21.10. & 28.10.2023	Patinoire Kockelscheuer (1)/(3)	A6300
11.45 - 13.00		Ecole de patinage (parents & enfants 12-16 ans) / Ice skating lessons (Parents and children aged 12-16) 11.11., 18.11., 25.11. & 02.12.2023	Patinoire Kockelscheuer (1)/(3)	A6301
08.45 - 09.45		Gym Entretien / General fitness	Merl (1)	A7012
10.15 - 11.15		Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A7014

- [illegible]

ÂÎÑÉS / SENIORS / ACTIFS 55+ 01.10.2023 - 31.03.2024

LU / MO	MA / MARDI / TUESDAY	ME / MERCREDI / WEDNESDAY	JE / JEUDI / THURSDAY	VE / VENDREDI / FRIDAY	SA / SAMEDI / SATURDAY	SU / DIMANCHE / SUNDAY
08.45 - 09.45	Stretching					
10.00 - 11.00	Zumba® Gold					
10.00 - 11.00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)					
16.00 - 17.00	Gym douce / Gentle fitness					
16.15 - 17.15	Sports aînés / Sports for seniors					
16.30 - 17.30	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)					
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment					
10.15 - 11.15	Stretching					
10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment					
13.00 - 13.45	Taijiquan					
14.00 - 14.45	Aqua Gym / Aqua fitness					
14.15 - 15.00	Gym douce / Gentle fitness					
14.30 - 15.30	Qi Gong					
15.45 - 16.30	Aqua Gym / Aqua fitness					
16.00 - 17.00	Gym douce / Gentle fitness					
18.45 - 20.00	Ecole de patinage pour débutants / Ice skating for beginners 03., 10., 17. & 24.10.2023					
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment					
09.00 - 09.45	Aqua Gym / Aqua fitness					
10.00 - 11.00	Gymnastique de ski / Fitness for skiing					
10.00 - 11.30	Danse intense pour seniors / Intensive dancing for seniors					
15.00 - 15.45	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)					
15.00 - 15.45	Gym douce / Gentle fitness					
16.00 - 16.45	Sports aînés / Sports for seniors					
16.15 - 17.15	Gym douce / Gentle fitness					
16.30 - 17.15	Aqua Gym / Aqua fitness					
17.00 - 18.00	Sports aînés & Gym douce / Sports for seniors & gentle fitness					
17.00 - 17.45	Qi Gong					
18.00 - 18.45	Taijiquan					
18.00 - 19.00	Jeu d'échecs / Chess					
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment					
09.00 - 09.45	Aqua Gym / Aqua fitness					
10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment					
12.00 - 12.45	Taijiquan					
13.30 - 14.15	Qi Gong					
14.00 - 14.45	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)					
14.00 - 14.45	Aqua Gym / Aqua fitness					
14.15 - 15.00	Gym douce / Gentle fitness					
14.15 - 15.15	Badminton Loisir / Badminton (non-competitive)					
14.30 - 15.15	Aqua Gym / Aqua fitness					
14.30 - 15.15	Aqua Gym / Aqua fitness					
15.30 - 16.30	Zumba® Gold					
16.30 - 17.15	Aqua Gym / Aqua fitness					
09.45 - 10.30	Aqua Gym / Aqua fitness					
10.00 - 11.00	Walking					
10.00 - 11.00	Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)					
10.00 - 11.00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)					
10.00 - 11.30	Danse pour seniors / Dancing for seniors					
10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines					
13.15 - 14.00	Qi Gong					
14.30 - 16.30	Pétanque sur glace / Ice pétanque 06.10.2023 - 29.03.2024					
16.15 - 17.15	Sports aînés & Gym douce / Sports for seniors & gentle fitness					
16.15 - 17.00	Sports aînés / Sports for seniors					
17.00 - 17.45	Aqua Gym / Aqua fitness					
18.30 - 19.30	Cours d'apprentissage de la natation / Swimming lessons 06.10.2023 - 22.12.2023					
16.00 - 18.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines					
17.00 - 18.00	Break-Dance (7-11 ans / ages 7-11)					
17.30 - 18.30	Gym Filles - Dames / Fitness for women and girls					
20.00 - 21.30	Badminton Loisir / Badminton (non-competitive)					
09.30 - 10.30	Multi-HANDI-Sports (pour enfants avec ou sans besoin spécifique / for children with or without special needs) (8-16 ans / ages 8-16)					
14.30 - 16.00	Hockey sur gazon Loisir / Field hockey (7-11 ans / ages 7-11)					
15.00 - 16.00	Jeu d'échecs / Chess (6-16 ans / ages 6-16)					
15.00 - 16.00	Movin' Kids (pour enfants avec des problèmes de poids / for overweight children) (8-12 ans / ages 8-12)					
16.00 - 17.00	Multisports Loisir / Mixed recreational sports (8-16 ans / ages 8-16)					
16.00 - 18.00	Ecole de vélo / Cycling classes (4-8 ans / ages 4-8)					
17.30 - 18.30	Fitness Fiesta					
18.00 - 19.30	Volleyball Loisir / Volleyball (non-competitive)					
18.00 - 20.00	Curling-Découverte / Curling introductory sessions 07., 14., 21. & 28.11.2023					
18.30 - 19.30	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)					
14.15 - 15.15	Gym Filles - Dames / Fitness for women and girls					
15.30 - 17.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines					
17.00 - 18.00	Gym Détente / Restorative fitness					
18.15 - 19.15	Fitness Gym / Aerobics					
19.30 - 20.30	Stretching					
14.00 - 16.00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines					
14.00 - 15.00	Zumba® Kids (7-11 ans / ages 7-11)					
15.15 - 16.15	Zumba® Fitness (12-16 ans / ages 12-16)					
16.00 - 17.00	Multisports Loisir / Mixed recreational sports (8-16 ans / ages 8-16)					
17.00 - 18.30	Skateboard (8-16 ans / ages 8-16)					
17.00 - 19.00	Futsal / Indoor football (12-18 ans / ages 12-18)					
17.00 - 18.30	Aikido (8-16 ans / ages 8-16)					
18.30 - 19.30	Fitness Fiesta					
19.00 - 20.00	Tir à l'arc / Archery (14-16 ans / ages 4-16)					
19.00 - 21.30	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)					
16.00 - 18.00	Futsal / Indoor football (16-26 ans / ages 16-26)					
18.00 - 19.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)					
19.00 - 21.00	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)					
20.00 - 21.00	Gym pour tous / Fitness for all					
09.45 - 12.00	Triathlon (Jogging & Natation / swimming)					
10.00 - 11.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)					
10.00 - 11.00	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 intensity levels)					
10.00 - 11.00	Power Fitness					
10.00 - 12.30	Billard Carombole - Billard Pétañque					
11.45 - 13.00	Ecole de patinage / Ice skating lessons (4-11 ans / ages 4-11) 07., 14., 21. & 28.10.2023					
11.45 - 13.00	Ecole de patinage / Ice skating lessons (4-11 ans / ages 4-11) 11.11., 18.11., 25.11. & 02.12.2023					

Activités aquatiques / Water activities

Activités en plein air / Outdoor activities

Activités en salle / Indoor activities

de participants limité. L'inscription est obligatoire, même en passant par un club affilié.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.

Le centre sera fermé le 12/10/2023.