

SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME RÉDUIT « VACANCES SCOLAIRES » / REDUZIERTES „SCHULFERIEN-PROGRAMM“
CONGÉ DE LA TOUSSAINT / ALLERHEILIGEN (30.10. - 05.11.2023)

LUNDI MONTAG	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V1001	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V1002	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V1003	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik V1005	Sports aînés / Seniorensport V1007	Fitness Gym / Fitness Gymnastik V1010
	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 14.15 - 15.15	Belair (3) Complexe sportif (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15	Cessange (1) Hall omnisports 12, rue St Joseph 18.30 - 19.30
MARDI DIENSTAG	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V2004	Body Shape V2006	Gym douce / Sanfte Gymnastik V2008	Walking & Nordic-Walking V2010	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen) V2011	Fitness Gym / Fitness Gymnastik V2015
	Belair (1) Complexe sportif (14, rue d'Ostende) 10.00 - 11.00	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 12.30 - 13.15	Gare (3) Hall omnisports (rue de Strasbourg) 14.15 - 15.15	Kiem (1) (40, bd Pierre Frieden) 18.30 - 19.30	Kiem (1) (2) (40, bd Pierre Frieden) 18.30 - 19.30	Kiem (1) Hall omnisports (40, bd Pierre Frieden) 18.30 - 19.30
JEUDI DONNERSTAG	Musculation douce sur machines / Sanftes Muskeltraining an Geräten V4001	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V4004	Musculation douce sur machines / Sanftes Muskeltraining an Geräten V4008	Futsal / Hallenfußball (12-18 ans / Jahre) V4010	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V4012	Body Shape V4016
	Limpertsberg (3) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Stade (1) Hall omnisports (rue du Stade) 10.00 - 11.00	Limpertsberg (3) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Gare (2) Hall omnisports (rue de Strasbourg) 17.00 - 19.00	Cessange (1) (2) Complexe sportif B.Konen (5, rue des Sports) 18.00 - 20.00	Merl (1) Hall sportif "Adam Roberti" (62, bd M. Cahen) 18.30 - 19.30
VENDREDI FREITAG	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V5001	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V5002	Stretching V5004	Musculation douce sur machines / Sanftes Muskeltraining an Geräten V5005	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik V5006	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik V5010
	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Hollerich (1)/(3) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Limpertsberg (3) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Stade (1) Complexe sportif (rue du Stade) 14.15 - 15.15	Cents (3) Hall omnisports (rue Léon Kauffman) 16.15 - 17.15
SAMEDI SAMSTAG	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V6002	Walking & Nordic-Walking "Nei derbäi - je débute" (pour débutants / für Anfänger) V6009	Walking & Nordic-Walking V6010	Jogging "Nei derbäi - je débute" (pour débutants / für Anfänger) V6011	Jogging (2 niveaux / 2 Leistungsgruppen) V6012	
	Cessange (1) Complexe sportif B.Konen (5, rue des Sports) 09.00 - 11.00	Baumbusch (1) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Baumbusch (1) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Baumbusch (1) (2) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Baumbusch (1) (2) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00	

1 Cours pour adultes
Kurs für Erwachsene

2 Cours pour jeunes
Kurs für Jugendliche

3 Cours pour aînés
Kurs für Senioren

Outdoor
Outdoor

PAS DE COURS : / KEINE KURSE:

Mercredi / Mittwoch 01.11.2023

Dimanche / Sonntag 05.11.2023



La participation aux cours du programme réduit « Vacances scolaires » est gratuite et réservée aux personnes inscrites au programme « Sports pour tous 2023-2024 ». / Die Teilnahme am reduzierten „Schulferien-Programm“ ist kostenlos und denen im „Sports pour tous 2023-2024“-Programm eingeschriebenen Personen vorbehalten.

luxembourg energy office
enovos group

leo

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION / AUSKUNFT UND ANMELDUNG
SERVICE SPORTS - T: 4796-4414 OU -4415 - SPORTS@VDL.LU - WWW.VDL.LU