

RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / GENTLE HIKING

Promenades guidées d'environ 1h30 à maximum 2 heures dans les différents quartiers de la Ville de Luxembourg. Les balades dans la nature permettent de sortir du quotidien et de maintenir sa forme de manière agréable. / Guided walking tours around the many districts of the City of Luxembourg, around 90–120 minutes max. A walk in the fresh air lets you switch off from everyday life, while also providing health benefits.

Quand / When : chaque mercredi / every Wednesday 14:30-16:00 / 16:30

Pas de cours le / No sessions on 01.05.2024

Infos pratiques / Practical information :

Dates / Dates	Randonnées pédestres / Hiking	Lieu de rendez-vous / Meeting point	Ligne et arrêt de bus / Bus lines and stop
17.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Entrance Patinoire	Patinoire "ligne 18"
24.04.	Howald	Eglise / Church	Bei der Kirch "ligne 3"
08.05.	Leudelange	Leudelange - Rue de la Forêt (arrêt de bus)	Galgebösch "ligne 4"
15.05.	Luxembourg - Grund	Skatepark Pétruss (Vallée de la Pétrusse)	Stadgronn, Bréck "ligne 23"
22.05.	Bonnevoie	Kofferfabrik (Rue Auguste Charles)	Kofferfabrik "ligne 9"
05.06.	Cents	Institut National des Sports (INS) - Rdv Parking en face / opposite	Fort Dumoulin "ligne 14" / "ligne 15"
12.06.	Bridel	Brideler Stuff (1, rue Lucien Wercollier)	Brideler Stuff "ligne RGTR 921"
19.06.	Luxembourg - Bambësch	Siewenburen (Rue des Sept-Fontaines)	Roudeberg "ligne 21" / "ligne 31"
26.06.	Hamm	Hospice de Hamm (2, rue E. Neveu)	Englebert Neveu "ligne 9"
03.07.	Kiem	Hall Omnisports Kiem (40, bd Pierre Frieden)	Léon Thyes "ligne 18"
10.07.	Luxembourg - Bambësch	Centre sportif Bambësch / Terrains de tennis	Centre sportif "ligne RGTR 275"

• Chaussures adéquates obligatoires. / Appropriate footwear is a must.

RANDONNÉES PÉDESTRES POUR AVANCÉS / WALKING TOURS FOR EXPERIENCED HIKERS

Les journées entières de randonnée pédestre offrent certainement le meilleur moyen de découvrir ensemble les différentes régions et les magnifiques paysages de notre petit pays. / The full-day hikes are definitely the best way to explore the various regions and beautiful landscapes of our little country together.

Quand / When : chaque mardi / every Tuesday 09:30-16:30 (Journée entière / Full day)

Lieu de rendez-vous / Meeting point : Luxembourg Gare Centrale / Luxembourg Central Station

Dates / Dates	Randonnées pédestres / Gentle hiking	Départ du train / Train departure	Degré de difficulté / Difficulty level
16.04.	Walferdange - Bourglinster	09:55	moyen / medium
23.04.	Noertzange - Bivange	09:32	facile / easy
30.04.	Sandweiler - Luxembourg	09:42	facile / easy
07.05.	Kautenbach - Goebelsmühle	09:44	difficile / difficult
14.05.	Esch-sur-Alzette - Tétange	09:21	moyen / medium
21.05.	Müllerthal - Müllerthal	09:00 (Bus)	moyen / medium
04.06.	Rumelange - Dudelange	09:00 (Bus)	moyen / medium
11.06.	Colmar-Berg - Ettelbruck	09:25	moyen / medium
18.06.	Mersch - Kopstal	09:44	moyen / medium
25.06.	Drauffelt - Clervaux	09:44	moyen / medium
02.07.	Grevenmacher - Ahn	09:00 (Bus)	facile / easy
09.07.	Bollendorf (Grüne Hölle)	09:00 (Bus)	moyen / medium

Infos pratiques / Practical information :

- La durée des « Randonnées pédestres pour avancés » est de 4 à 5 heures environ. / The "advanced hiking" activity lasts around 4.5 hours.
- Bonne condition physique requise. / Hikers must be in good physical health.
- Chaussures adéquates obligatoires. / Appropriate footwear is a must.
- Le pique-nique et les boissons sont à apporter par les participants. / Hikers should bring their own food and drink.
- Les départs du bus auront lieu au QUA1 105, en face de la gare et devant l'ancien bâtiment de la "Post". / The bus departs from QUA1 105, opposite the train station in front of the old post office.

NORDIC-WALKING BONNEVOIE

Lors du Nordic-Walking, 90 % des muscles sont mis à contribution. Il permet le maintien de la forme autant que la communication entre les membres du groupe. / During Nordic walking, you use 90% of your muscles. It is a good way to keep fit while socialising with the other members of your group.

Quand / When : chaque lundi / every Monday 10:00-11:00 (Pas de cours le / No sessions on 20.05.2024)

Lieu de rendez-vous / Meeting point : Tennis Club Bonnevoie (115, rue Anatole France)

Bus : Ligne 5 & 6

Arrêt de bus / Bus stop : Anatole France

Infos pratiques / Practical information :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Appropriate shoes required.
- Le matériel sportif est gratuitement mis à disposition par le Service Sports. / Equipment is provided by Service Sports free of charge.

WALKING & NORDIC-WALKING KOCKELSCHUEUR

Le walking et le nordic-walking sont des sports doux mais très efficaces pour entraîner le système cardio-vasculaire. Les moniteurs veillent à ce que les participants appliquent la bonne technique pour obtenir un résultat optimal. / Walking and Nordic walking are less strenuous forms of exercise that help improve cardiovascular health. Instructors make sure that participants use proper technique to obtain optimal results.

Quand / Where : chaque vendredi / every Friday 10:00-11:00

Lieu de rendez-vous / Meeting point : entrée Patinoire Kockelscheuer / Entrance Kockelscheuer Ice Rink

Bus : Ligne 18

Arrêt de bus / Bus stop : P & R Kockelscheuer

Infos pratiques / Practical information :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Appropriate shoes required.
- Le matériel sportif sera mis à disposition par le Service Sports. / Equipment is provided by Service Sports.
- Au niveau du "nordic-walking", plusieurs niveaux d'intensité sont proposés aux participants, dont notamment un cours réservé aux débutants. Prière d'y prêter attention lors de votre inscription. / There are a number of different levels of Nordic walking on offer, including a course reserved solely for beginners. Please make sure you register for the appropriate level when signing up.



AÎNÉS / SENIORS / ACTIFS 55+

PROGRAMME « PRINTEMPS-ÉTÉ » / "SPRING AND SUMMER PROGRAMME" : 15.04. - 15.07.2024

LUNDI MONTAG	Stretching		Zumba® Gold	Nordic-Walking 2-3 niveaux d'intensité / intensity levels	Gym douce / Gentle fitness	Sports aînés / Sports for seniors	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)							
	Hollerich (1) (rue de l'Abattoir) 8:45-9:45	Stade (1) (rue du Stade) 10:00-11:00	Bonnevoie (1)/(6)	Limpertsberg (1)	Belair (1) (14, rue d'Ostende) 16:15-17:15	Gasperich (1)								
MARDI TUESDAY	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Randonnées pédestres pour avancés / Walking tours for experienced hikers	Golf pour débutants Solt for beginners à partir du / as of 07.05.2024	Golf pour avancés / Advanced golf à partir du / as of 07.05.2024	Stretching	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Taijiquan	Boules & Pétanque / Boules and Petanque	Aqua Gym / AquaFit	Gym douce / Gentle fitness	Qi gong	Aqua Gym / AquaFit	Gym douce / Gentle fitness	
	Limpertsberg (1) 8:45-10:15	(1)/(5)/(7)/(8) 09:30-16:30	Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10:00-16:00	Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10:00-16:00	Hollerich (1) (rue de l'Abattoir) 10:15-11:15	Limpertsberg (1) 10:30-12:00	Kinnekswiss (1)/(2)/(5) Parc mun."Centre-Ville" 13:00-13:45	Kockelscheuer (1)/(5)/ (7) Camping 14:00-18:00	Piscine Cents (1) Rue Léon Kauffman 14:00-14:45	Gare (1) (Rue de Strasbourg) 14:15-15:00	Bonnevoie (1)/(5)/(8) Parc municipal "Kaltreïs" 14:30-15:30	Piscine Limpertsberg (1) 15:45-18:30	Dommeldange (1) 16:00-17:00	
MERCREDI MITTWOCH	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Aqua Gym / AquaFit	Randonnées cyclistes / Bike tours	Gymnastique de ski (Sports aînés) / Fitness for skiing (seniors)	Danse intense pour seniors / Intensive dancing for seniors	Randonnées pédestres Soft (1h30 - 2 heures) / Gentle hiking (90-120 min.)	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (stand- ing and seated)	Gym douce / Gentle fitness	Sports aînés / Sports for seniors	Gym douce / Gentle fitness				
	Limpertsberg (1) 8:45-10:15	Piscine Bonnevoie (1) 9:00-9:45	(1)/(5)/(7)/(8) 19.06., 26.06., 03.07. & 10/11.07.2024	Stade (1)/(10) (Rue du Stade) 10:00-11:00	Konviktsgaard (1)/(13) (11, av. Marie-Thérèse) 10:00-11:30	(1)/(5)/(7)/(8) 14:30-16:30	Konviktsgaard (1)/(13) (11, av. Marie-Thérèse) 15:00-15:45	Bonnevoie-Sud (1) (42, rue J.F. Gangler) 15:00-15:45	Bonnevoie-Sud (1) (42, rue J.F. Gangler) 16:00-16:45	Stade (1) (Rue du Stade) 16:15-17:15				
JEUDI THURSDAY	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Aqua Gym / AquaFit	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Taijiquan	Qi Gong	Aqua Gym / AquaFit	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (stand- ing and seated)	Gym douce / Gentle fitness	Badminton Loisir / Recreational bad- minton	Aqua Gym / AquaFit	Aqua Gym / AquaFit	Zumba® Gold	Aqua Gym / AquaFit	Golf-Découverte / Golf taster course
	Limpertsberg (1) 8:45-10:15	Piscine Bonnevoie (1) 9:00-9:45	Limpertsberg (1) 10:30-12:00	Kirchberg (1)/(5)/(12) Parc mun. "Reimerwee" 12:00-12:45	Kinnekswiss (1)/(2)/(5) Parc mun."Centre-Ville" 13:30-14:15	Piscine Belair (1) 14:00-14:45	Bonnevoie-Nord (1) (54, rue du Verger) 14:00-14:45	Cents (1) Rue Léon Kauffman 14:15-15:00	Eich / Mühlenbach (1) (151, rue de Mühlenbach) 14:15 - 15:15	Piscine Cents (1) 14:30-15:15	Piscine Limpertsberg (1) 14:30-15:15	Cents (1) Rue Léon Kauffman) 15:30-16:30	Piscine Bonnevoie (1) 16:30-17:15	13.06., 20.06., 27.06. & 04.07.2024 Kockelscheuer (1)/(5)/(7) (18, route de Luxembourg) 17:00 - 19:00
VENREDI FRIDAY	Randonnées en kayak / Kayak trips	Aqua Gym / AquaFit	Walking	Nordic-Walking « Nei derbal - je débute » (pour débutants / for beginners)	Nordic-Walking 2-3 niveaux d'inten- sité / intensity levels)	Danse pour seniors / Dancing for seniors	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Qi Gong	Taijiquan	Sports aînés & Gym douce / Sports for seniors & Gentle fitness	Sports aînés / Sports for seniors	Aqua Gym / AquaFit		
	(1)/(5)/(7)/(8) 9:00-17:00	Piscine Bonnevoie (1) 9:45-10:30	Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10:00-11:00	Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10:00-11:00	Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10:00-11:00	Konviktsgaard (1)/(13) Rdv. Entrée Patinoire 10:00-11:30	Limpertsberg (1) 10:30-12:00	Merl (1)/(5)/(11) (11, av. Marie-Thérèse) 13:15-14:00	Merl (1)/(5)/(11) Parc municipal 14:30-15:30	Cents (1) (Rue Léon Kauffman) 16:15-17:15	Eich - Centre culturel (1) (3, rue Auguste Laval) 16:15 - 17:00	Piscine Gasperich (1) 17:00-17:45		

Activités en salle /
Indoor activities

Activités en plein air /
Outdoor activities

Activités aquatiques /
Water activities

Nouvelles activités /
New activities

- (1) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un «passe-partout». / Places are limited. Registration is mandatory for this class, even with a full season pass ("passeport").
- (2) Ce cours aura lieu au parc municipal au centre-ville - « Kinnekswiss » (situé entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). Lieu de rendez-vous près de l'entrée Nord - Rue Nicolas Adames et du siège de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / This class is held on Kinnekswiss meadow in the municipal park in the city centre (between Champ du Glacis and Avenue de la Porte-Neuve). The meeting point is near the North entrance on Rue Nicolas Adames and the HQ of the Luxembourg Red Cross. There are no changing rooms or shower facilities on site.
- (3) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville. / In partnership with a City of Luxembourg sports club or association.
- (4) Les frais de participation pour ce cours au « Golf & Country Club Christnach » s'élèvent à 298 euros. Les 9 sessions de golf seront dirigées par un moniteur de golf professionnel. Obligation d'avoir une « Green Card » pour pouvoir participer au « Cours de golf pour avancés ». Pas de cours le 28.05.2024. / The participation fee is €288 for this course, which is held at the "Golf & Country Club Christnach". Participants are guided by a professional golf instructor over the course of 9 golf sessions. To participate in the "advanced golf"

class, you must have a "green card". No session on 28.05.2024

- (5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service Sports(T: 4796-4414 / 4796-4415) ou consulter le site sports.vdl.lu / For details of the programme and more information on how the course works, please contact our Service Sports (T: 4796-4414 / 4796-4415) or visit our website at sports.vdl.lu
- (6) Lieu de rendez-vous / Meeting point : Tennis Club Bonnevoie (115, rue Anatole France).
- (7) Pour que cette activité puisse avoir lieu, un nombre minimum de 6 participants est exigé. / This activity requires a minimum of 6 persons.
- (8) Changement du programme possible. / Programme subject to change.
- (9) Ce cours aura lieu dans le parc municipal "Kaltreïs" à Bonnevoie. Lieu de rendez-vous : entrée du parc située du côté du bd Kaltreïs. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / This class is held in Kaltreïs Park in Bonnevoie. The meeting point is at the entrance to the park on the Boulevard Kaltreïs side. There are no changing rooms or shower facilities on site.
- (10) Après les vacances de Pâques, ce cours se transformera en cours « Sports aînés ». / This course will be turned into a senior sports course after the Easter holidays.
- (11) Ce cours aura lieu dans le parc municipal à Merl (Entrée Nord - Rue de Bragançe). Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / This class is held in Merl Park (North entrance - Rue de Bragançe). There are no changing rooms or shower facilities on site.
- (12) Ce cours aura lieu dans le parc municipal "Reimerwee" à Kirchberg. Lieu de rendez-vous : entrée du parc en haut des escaliers situés près du rond-point liant le bd K.Adenauer et la rue A.Borschette, en face de la "Deutsche Bank". Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / This class is held in Reimerwee Park in Kirchberg. The meeting point is by the entrance to the park at the top of the stairs next to the roundabout between Boulevard K. Adenauer and Rue A. Borschette, opposite Deutsche Bank. There are no changing rooms or shower facilities on site.
- (13) Les participants sont priés d'utiliser la porte d'entrée dans la petite cours derrière la résidence pour accéder directement à la petite salle de gym au sous-sol. / Participants are kindly asked to use the entrance in the small courtyard behind the residential building in order to go directly to the small gym in the basement.