

Cours spéciaux :



Qi Gong

Le « Qi Gong » est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cours de « Qi Gong » :

tous les vendredis
de 13h00 à 13h45
Pas de cours le 21.7, 18.8, 25.8 et 15.9.



Taijiquan

Sur la base de mouvements harmonieux, d'une respiration profonde et de la concentration sur sa propre action, cette activité permet de trouver tranquillité intérieure et calme.

Cours de « Taijiquan » :

tous les mercredis
de 18h00 à 18h45
Pas de cours le 26.7, 23.8 et 13.9.



« Jump for fun »

À l'instar des années précédentes, un parc de 12 trampolines sera installé dans le parc de Merl. Les enfants et les adultes pourront ainsi profiter gratuitement de ces trampolines.

Parc de trampolines au parc municipal de Merl :

du 7 juillet au 17 septembre 2017
du lundi au dimanche
entre 12h00 et 20h00
(excepté en cas de pluie)

Infos / Renseignements :

Service des sports de la Ville de Luxembourg

5, rue de l'Abattoir
L-1111 Luxembourg
4796-4400 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

plan K



Kinnekswiss
Sport et détente au cœur de la Ville

du 7 juillet au 3 septembre 2017


VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

multiplicity

Kinnekswiss 2017

Sport et détente au cœur de la Ville du 07 juillet au 03 septembre 2017



Volleyball

Volleyball-loisir en plein air sur gazon.



Sitting Volleyball

Le volleyball assis est une discipline « handisport » qui se pratique assis au sol. Ce sport est régi par la même réglementation que le volleyball traditionnel, à quelques exceptions près.



Indiaca

Sorte de volant de badminton aplati en sa partie frappée et pourvu de plumes stabilisatrices. Le jeu consiste à frapper l'indiaca avec la paume de la main et de le faire passer par dessus une corde ou un filet, de sorte qu'il touche le sol de l'autre côté.



Indiaca-tennis

Sport-loisir, combinant tennis et indiaca, adapté à tous les âges.



Badminton

Sport de raquette opposant deux ou plusieurs joueurs séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le terrain adverse.



Speedminton

Jouer au badminton en extérieur n'est pas facile lorsque le vent s'en mêle. D'où l'idée de pratiquer ce sport avec un volant plus résistant, un « speeder ». C'est la naissance du speedminton, une activité qui combine badminton, squash et tennis.



Football

Football-loisir sur un terrain réduit avec petits buts.



« Torwandschiessen »

Défie tes amis et améliore ta technique et précision au tir avec la paroi de tir au but.



« Plumefoot » / « Federfussball »

Jouer au badminton avec toutes les parties de son corps, sauf les mains. Evidemment sans raquette, une excellente maîtrise des pieds est requise pour rendre la pratique plaisante.



Football-tennis

Le football-tennis, également appelé futnet, voire tennis-ballon, est un jeu devenu sport, dont le principe consiste à se renvoyer un ballon de football au-dessus d'un filet approximativement à hauteur de celui du tennis.



Smolball

Le « smolball » réunit des sports comme le tennis, badminton et hockey. But de ce jeu collectif, à priori sans contacts, est de marquer un but en avançant rapidement en équipe.



Rugby

Rugby sous forme de jeu non compétitif.



« Korbball »

Version « sport-loisir » du basketball sur gazon, jouée à l'aide d'un panier sans panneau.



Hockey

Sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de plusieurs joueurs équipés d'une crosse.



Croquet

Jeu d'origine anglaise où il faut envoyer, avec un mallet, des boules de bois à travers des arceaux vers un but.



Pétanque

Pétanque improvisée sur l'herbe. Jouer seul, à deux ou avec une grande équipe, peu importe.



Cross Boccia

Le « Cross Boccia » représente la version moderne du jeu de boules ou de pétanque. Le principe du jeu est le même que celui de la pétanque : une personne lance d'abord le petit sac blanc et celui qui s'en rapproche le plus gagne la partie.



Mini-Golf

Sport d'adresse et de précision se jouant en plein air qui consiste à envoyer une balle dans un trou à l'aide de clubs, idéal pour les grands comme pour les petits.



Frisbee / Frisbee-Goal / Ultimate Frisbee

Disque volant en plastique d'une vingtaine de centimètres de diamètre et fabriqué de sorte à pouvoir planer sur une certaine distance quand on le lance.

L'Ultimate Frisbee est un sport collectif opposant deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque.

Sports-loisirs en plein air pour tous les goûts et tous les âges, tous les jours de 11h30 à 19h30, sur la « Kinnekswiss » (située entre le champ du Glacis et l'avenue de La Porte-Neuve).

Mise à disposition gratuite du matériel sportif - animations sportives en continu - cours ponctuels.



Beach Pass-ball

Jeu typique joué à la plage. Un disque de 20 centimètres de diamètre est fixé par un ruban à la main. Le softball est attrapé avec le disque qui retient le ballon par une surface velcro à laquelle le ballon reste collé.



Bassalo

Le « bassalo » est un jeu d'action dans lequel vous essayez seul, à deux ou en équipe de lancer et attraper une balle à l'aide de grands gobelets. Plaisir et challenge garantis.



OgoSport

Chacun son « OgoDisk » (raquette faite d'une toile tendue sur un anneau en mousse dense) et hop hop, on se passe la balle en élastique, appelé « OgoSoft », en la faisant rebondir sur son mini-trampoline...



Vortex

Engin de lancement ressemblant à un missile.



Activités de cirque

Différentes activités de cirque (diabolo, massues pour jongler, assiettes chinoises, bolas, bâtons du diable, monocycle, échasses, tunnel rampant (Kriechtunnel), egg ball...) permettant de contribuer au développement de la personne en exploitant ses compétences motrices et psychomotrices.



Slacklining

Marcher sur une corde souple d'un point à un autre, à quelques dizaines de centimètres au-dessus du sol. Tout est question d'équilibre et de concentration.



Pogo-Stick

Le « Pogo-Stick » (bâton sauteur) est une perche sur laquelle une personne peut se tenir debout et rebondir sur le sol. Il peut être considéré comme un moyen de déplacement, un jeu pour enfants et un sport à part entière, notamment pour les « acrobates » qu'il permet.



« Leitergolf »

Lancer de balle à échelle : le but de ce jeu est de lancer les « bolas » (une corde dotée d'une balle à chaque extrémité) pour les accrocher sur une des trois barres. Le gagnant est celui qui obtient le plus de points.



« Ringwurfspiel »

Lancer d'anneaux est un jeu d'adresse classique qui demande précision et persévérance.



Kiwido / Mikido

Kiwido est un jeu venant des Maoris de Nouvelle-Zélande, d'où les motifs qui ornent les faces en velours du Kiwido appelé aussi « le swinging ». Une traîne en tissu en toile de cerf-volant permet d'amplifier l'impression de mouvement. Mikido est la version junior du Kiwido, qui combine admirablement le mouvement dynamique, l'esthétique et des éléments de la danse.



Rope-Skipping

Sauter à la corde, seul ou en groupe, est une activité idéale pour le développement et l'entraînement de la coordination, du rythme, de l'équilibre et de la condition physique en général.



Jeu à l'élastique (« Gummitwist »)

Jeu pour enfants permettant d'entraîner principalement l'adresse, la compétence, le rythme et la maîtrise du corps.



Course en sac / « Sackhüpfen »

S'amuser en défiant ses amis pendant une course en sac.



« Schwungtuchspiel »

Parachute à diamètre variant de 1,85 à 7,30 m, admettant des jeux intégratifs et non compétitifs pour enfants, jeunes et adultes.



Activités rythmiques

Une panoplie d'instruments de musique différents à tester, permettant de rendre votre temps de loisir en plein air encore plus agréable et festif.



Big Mikado

Jeu d'adresse, praticable de 2 à 6 joueurs composé d'un ensemble de baguettes, longues d'environ 1 m et effilées aux extrémités, que l'on laisse tomber de façon à ce qu'elles s'enchevêtrent, avant de les retirer, une à une, sans faire bouger les autres.



« Wikinger-Schach »

Le jeu d'échec des Vikings représente une bataille entre deux partis opposants (de 2 à 12 joueurs) qui cherchent à faire tomber le roi. C'est un jeu super d'adresse et de stratégie pour jouer à deux, en famille ou en groupes.



Twister

Jeu de société (minimum 2 pers.) avec comme principe : se tortre dans tous les sens pour placer sa main ou son pied sur la pastille demandée. Le but est de demeurer le dernier sur le tapis de jeu à pastilles colorées, les autres étant tombés.

Cours spéciaux :



Qi Gong

Le « Qi Gong » est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cours de « Qi Gong » :

tous les vendredis
de 13h00 à 13h45
Pas de cours le 21.7, 18.8, 25.8 et 15.9.



Taijiquan

Sur la base de mouvements harmonieux, d'une respiration profonde et de la concentration sur sa propre action, cette activité permet de trouver tranquillité intérieure et calme.

Cours de « Taijiquan » :

tous les mercredis
de 18h00 à 18h45
Pas de cours le 26.7, 23.8 et 13.9.



« Jump for fun »

À l'instar des années précédentes, un parc de 12 trampolines sera installé dans le parc de Merl. Les enfants et les adultes pourront ainsi profiter gratuitement de ces trampolines.

Parc de trampolines au parc municipal de Merl :

du 7 juillet au 17 septembre 2017
du lundi au dimanche
entre 12h00 et 20h00
(excepté en cas de pluie)

Infos / Renseignements :

Service des sports de la Ville de Luxembourg

5, rue de l'Abattoir
L-1111 Luxembourg
4796-4400 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

plan K

Kinnekswiss
Sport et détente au cœur de la Ville

du 7 juillet au 3 septembre 2017


VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

multiplicity

Cours spéciaux :



Qi Gong

Le « Qi Gong » est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cours de « Qi Gong » :

tous les vendredis
de 13h00 à 13h45
Pas de cours le 21.7, 18.8, 25.8 et 15.9.



Taijiquan

Sur la base de mouvements harmonieux, d'une respiration profonde et de la concentration sur sa propre action, cette activité permet de trouver tranquillité intérieure et calme.

Cours de « Taijiquan » :

tous les mercredis
de 18h00 à 18h45
Pas de cours le 26.7, 23.8 et 13.9.



« Jump for fun »

À l'instar des années précédentes, un parc de 12 trampolines sera installé dans le parc de Merl. Les enfants et les adultes pourront ainsi profiter gratuitement de ces trampolines.

Parc de trampolines au parc municipal de Merl :

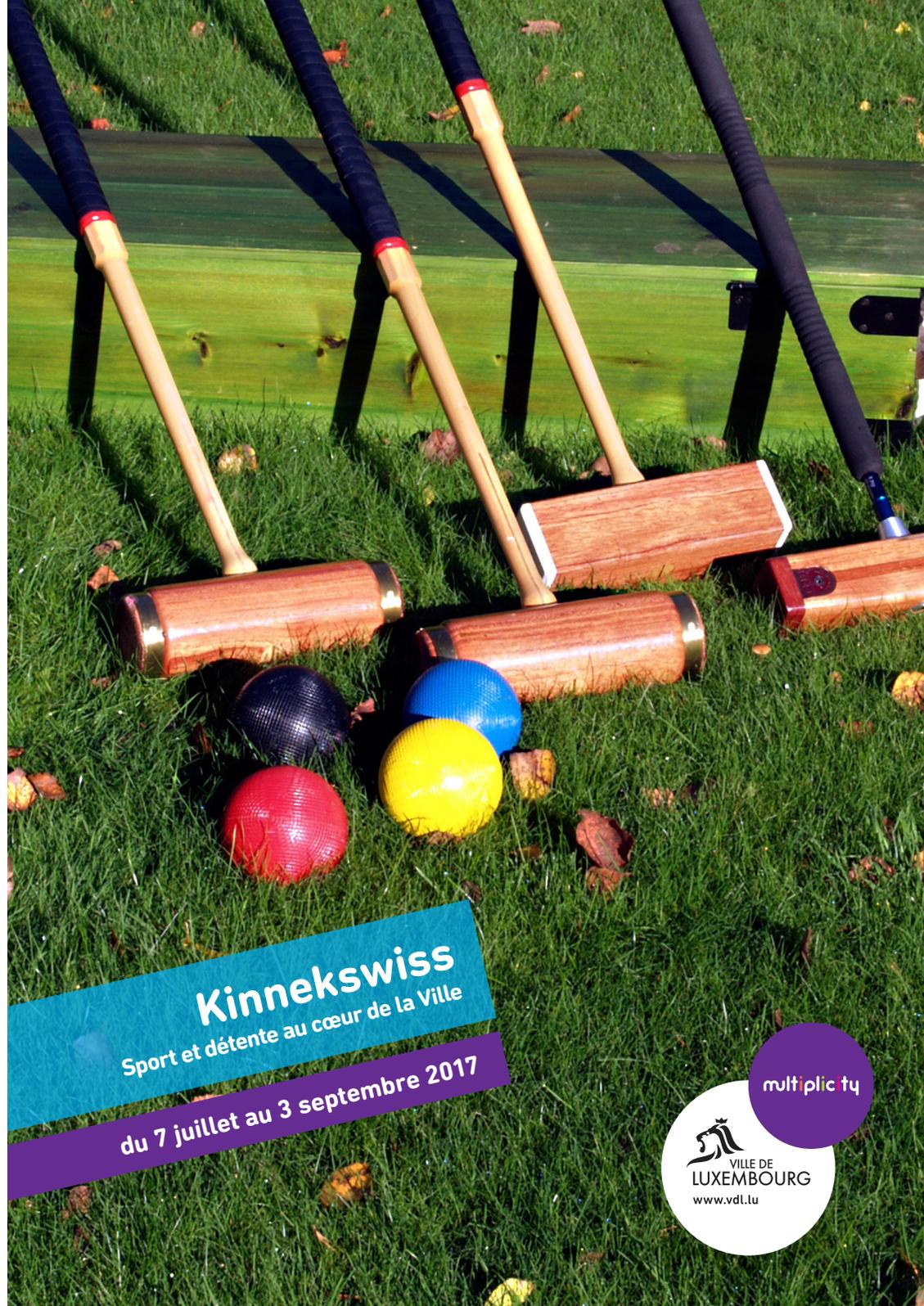
du 7 juillet au 17 septembre 2017
du lundi au dimanche
entre 12h00 et 20h00
(excepté en cas de pluie)

Infos / Renseignements :

Service des sports de la Ville de Luxembourg

5, rue de l'Abattoir
L-1111 Luxembourg
4796-4400 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

plan K



Kinnekswiss
Sport et détente au cœur de la Ville

du 7 juillet au 3 septembre 2017


VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

multiplicity