



SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER / HERBST- UND WINTERPROGRAMM
01.10.2018 - 07.04.2019

COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET AÎNÉS
SPORT- UND FITNESSKURSE FÜR JUGENDLICHE, ERWACHSENE UND SENIENEN

multiplcity



INTRODUCTION EINLEITUNG

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 des 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.

Die Stadt Luxemburg bietet ein vielseitiges Programm von Sport- und Fitnesskursen für Jugendliche, Erwachsene und Senioren an, genannt „Sports pour tous“. Diese Kurse werden von qualifizierten Sportbetreuern des Sportamtes abgehalten und den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

Sich bewegen, sich austoben und in der Gruppe amüsieren; das sind die Grundsätze einer Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, der Gesamtkondition sowie des eigenen Wohlfühlens.



ZOOM SUR CERTAINS COURS ZOOM AUF EINIGE KURSE

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 de 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 ist eine ideale Freizeitsportaktivität, die behutsam und korrekt ausgeübt unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Betreuern, unter anderem zur Steigerung der Ausdauer, zur Stärkung des Herzkreislaufs und des Immunsystems, sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens der Teilnehmer beiträgt. Verschiedene Leistungsgruppen (Anfänger - Soft - Fortgeschritten) werden in den Laufkursen, die an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten durch die Stadt, angeboten werden.

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 seront 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.

Jeden Donnerstagnachmittag werden Zumba-Kurse für Kinder von 7-11 Jahren sowie Jugendliche von 12-16 Jahren in Cessange angeboten. Diese Kurse bieten ihnen die Möglichkeit Bewegungen und Choreographien aus dem Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vielen anderen Stilen zu erlernen. Ziel der Kurse ist es, die Kinder dazu anzuregen sich durch Spiel, Spass und Bewegung auszudrücken und auszutoben.



SPORTS POUR TOUS : « PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2019 » „FRÜHLINGS- UND SOMMER- PROGRAMM 2019“

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.

Nach den Osterferien wird das „Herbst- und Winterprogramm“ dem Frühling und Sommer angepasst, und mit etlichen Outdoor-Aktivitäten für Jugendliche, Erwachsene und Senioren bereichert. So können die Jugendlichen dann zum Beispiel draussen Beachvolleyball und Fussball spielen, Fahrradfahren und in der Gruppe laufen gehen. Die Erwachsenen können dann auch an neuen Aktivitäten teilnehmen wie Wandern für Fortgeschrittene (Ganztags), Golf-Schnupperkurse in Kockelscheuer, Golfkurse für Anfänger und Fortgeschrittene im Golfklub in Christnach oder Beachvolleyball in Cessange spielen, und die Senioren ihnen angepassten Freizeitsport betreiben wie zum Beispiel Nordic-Walking, Wandern, Fahrradfahren, Kanu- und Kayakwandern, Boulespielen oder Qi Gong und Taijiquan im Freien ausüben.



ÉCOLE DE VÉLO POUR ENFANTS DE 3-12 ANS /
FAHRRADSCHULE FÜR KINDER VON 3-12 JAHREN
(Bike Park Boy Konen Cessange)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS /
AUSKUNFT UND ANMELDUNG
SERVICE DES SPORTS / T: 4796-4400 /
SPORT@VDL.LU / WWW.VDL.LU

INFORMATIONS PRATIQUES / NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- La saison « Sports pour tous » se compose de plusieurs programmes différents : / Die „Sports pour tous“ Saison besteht aus mehreren Programmen:
 - Programme « Automne / Hiver » / „Herbst- und Winterprogramm“ (01.10.2018 - 07.04.2019)
 - Programme « Printemps / Été » / „Frühlings- und Sommerprogramm“ (22.04.2019 - 14.07.2019)
 - Programme réduit « Vacances scolaires » / Reduziertes „Schulferien-Programm“
 - Congé de la Toussaint / Allerheiligen (29.10. - 04.11.2018)
 - Congé de Noël / Weihnachten (24.12.2018 - 06.01.2019) (Pas de cours / Keine Kurse)
 - Congé de Carnaval / Karnevalsferien (18.02. - 24.02.2019)
 - Congé de Pâques / Osterferien (08.04. - 21.04.2019)
 - Congé de la Pentecôte / Pfingstferien (27.05. - 02.06.2019)
 - Programme spécial « Vacances d'été 2019 » / Spezielles „Sommerferienprogramm 2019“ (15.07. - 29.09.2019)
 - Pas de cours les jours fériés. / An Feiertagen finden keine Kurse statt.
- L'inscription auprès du Service des sports est obligatoire pour tous les cours. Des contrôles inopinés auront lieu tout au long de la saison. / Die Anmeldung beim Sportamt ist Pflicht für alle Kurse. Unangemeldete Kontrollen werden im Laufe der Saison durchgeführt.
- Les frais de participation aux différents cours organisés par le Service des sports ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. (cf. règlement communal - tarifs). / Die Teilnahmekosten an den verschiedenen Kursen wurden vom Gemeinderat bestimmt und sind im Taxenreglement festgelegt (siehe Gemeindeverordnung - Tarife).
- 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. / Die („Erwachsenen-“ bzw. „Senioren-“) Passepartout-Einschreibung erlaubt die Teilnahme an allen Kursen (aus dem „Erwachsenen-“ bzw. „Senioren-Programm“) während einer Saison, mit ausdrücklicher Einschreibungspflicht für die Kurse mit begrenzter Teilnehmeranzahl.
- 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 des sports par écrit (sports@vdl.lu ou 5, rue de l'Abattoir L-1111 Luxembourg). / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden. Das Annullieren einer Kursanmeldung ist auch möglich, doch die Rückerstattung kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestes und auf Monatsgrundlage seit Anfang der Saison erfolgen. Um Kurse zu wechseln oder stornieren, sind die Kunden gebeten das Sportamt schriftlich darüber zu informieren (sports@vdl.lu oder 5, rue de l'Abattoir L-1111 Luxembourg).
- Chacun participe sous sa propre responsabilité. / Jeder nimmt auf eigene Verantwortung an den Kursen teil.
- Une tenue sportive adaptée est exigée. Les participants sont priés d'être ponctuels et de se changer dans les vestiaires. / Eine geeignete Sportkleidung ist erforderlich. Die Teilnehmer / Sine gebeten pünktlich zu sein und sich in den Umkleieräumen umzuziehen.
- 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. / Um an den Wasseraktivitäten in den öffentlichen Schwimmbädern und verschiedenen Lernschwimmbecken in der Stadt teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer eine Eintrittskarte zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbads (Bonnevoie oder Badanstalt) oder des „Bierger-Center“ kaufen.
- À cause des élections législatives, les cours organisés dans les halls omnisports des complexes sportifs Merl/Belair et Eich/Mühlenbach, ainsi que dans les salles de gymnastique à Bonnevoie (rue du Verger) resp. du centre culturel Eich (rue A. Laval) n'auront malheureusement pas lieu entre le 08 et le 18 octobre 2018 inclus. / Wegen der Parlamentswahlen können leider keine Kurse zwischen dem 08. und 18. Oktober 2018 (inbegriffen) in den Sporthallen der Sportkomplexe Merl/Belair und Eich/Mühlenbach, sowie in den Turnsälen in Bonnevoie (rue du Verger) und des Centre culturel in Eich (rue A. Laval) stattfinden.
- 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 des sports (tél.: 4796-4400 ou 4796-4415). / Für weitere Auskünfte die Kurse oder/und die Anmeldeformalitäten betreffend, bitten wir Sie die Internetseite www.vdl.lu zu besuchen oder sich gleich an das Sportamt (Tel: 4796-4400 oder 4796-4415) zu wenden.

RÈGLEMENT COMMUNAL – TARIFS / GEMEINDEVERORDNUNG – TARIFE

Article 1 : Éducation physique pour jeunes (de 12 à 16 ans) / Artikel 1: Sport für Jugendliche (ab 12-16 Jahren)
La participation aux cours du programme « jeunes » est gratuite pour les jeunes. L'inscription, accompagnée d'une autorisation parentale, est de rigueur. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche ist kostenlos. Die Einschreibung, sowie eine Teilnahmeerlaubnis der Eltern, ist Pflicht.

Article 2 : Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) / Artikel 2 : Erwachsenen-sport (ab 16 Jahren)
Les tarifs pour les cours du programme « adultes » sont fixés comme suit : / Die Kosten für die Kurse aus dem Erwachsenenprogramm sind folgendermassen festgelegt:

1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxembourg	30,00 €
- par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison	110,00 €
- passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout	220,00 €

2. pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden

- par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison	60,00 €
- passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout	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. / Der „Erwachsenen-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Erwachsenenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

Article 3 : Éducation physique pour aînés (à partir de 55 ans) / Artikel 3 : Sport für Senioren (ab 55 Jahren)
Un cours par saison du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés et chaque cours supplémentaire est facturé comme suit : / Ein Kurs pro Saison aus dem Seniorenprogramm wird jedem Senioren gratis angeboten, und jeder zusätzliche Kurs wird folgendermassen verrechnet:

1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxembourg	30,00 €
- par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison	30,00 €

- passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout	110,00 €
2. pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden	60,00 €
- par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison	220,00 €
- passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout	220,00 €

Le « passe-partout-aînés » donne accès à tous les cours du programme « aînés » 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. / Der „Senioren-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Seniorenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

Les aînés sont autorisés à participer aux cours du programme « adultes » à condition de payer les tarifs fixés à l'article 2. / Die Senioren dürfen an den Kursen des Erwachsenenprogramms teilnehmen inforsfern sie die im Artikel 2 festgelegten Teilnahmekosten zahlen.

Article 4 : Remboursement / Artikel 4: Rückerstattung
Le remboursement des droits d'inscription n'est possible que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Le remboursement se fait au prorata des mois courus, le calcul ayant lieu par mois entamé. La saison commence le 1^{er} octobre et finit le 15 juillet de l'année suivante. / Die Rückerstattung des Beitrages kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestes erfolgen, das die Unfähigkeit, an den Kursen teilzunehmen, bestätigt. Die Rückerstattung erfolgt auf Monatsgrundlage, ein angefangener Monat wird nicht zurückerstattet. Die Saison beginnt am 1. Oktober und endet am 15. Juli des folgenden Jahres.

Article 5 : Changement de cours / Artikel 5: Wechsel des Kurses
Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités des différents cours. / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden.



LUNDI / MONTAG	08.45 - 10.15	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)	A1005	
	10.00 - 11.00	Nordic-Walking	Bonnevoie 115, rue Anatole France	A1015	
	10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)	A1006	
	10.15 - 11.15	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Hollerich Rue de l'Abattoir	A1019	
	12.15 - 13.00	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Badanstalt (1)/(7) Salle de gym.	A1111	
	14.15 - 15.15	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Hollerich Rue de l'Abattoir	A1119	
	16.00 - 18.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A1312	
	16.00 - 17.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-2 ans / Jahre)	Dommeldange (1)	A1202	
	17.00 - 18.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (2-4 ans / Jahre)	Dommeldange (1)	A1302	
	17.30 - 18.30	Gym Dames / Gymnastik für Damen	Cents	A1309	
	18.00 - 20.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A1322	
	18.00 - 19.00	Multisports Loisir / Multiple Freizeit-Sportaktivitäten	Belair (2) 14, rue d'Ostende	A1414	
	18.30 - 19.30	Fitness Ski	Hamm	A1516	
	18.30 - 19.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl	A1614	
	19.00 - 20.00	Ecole de patinage / Eislaufschule 01.,08.,15. + 22.10.2018	Patinoire Kockelscheuer (1)/(3)	A1650	
	19.30 - 21.00	Volleyball Loisir / Freizeit-Volleyball	Belair (1)/(2)/(4) 14, rue d'Ostende	A1714	
	20.00 - 21.00	Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Cessange	A1721	
	20.00 - 21.00	Fitness Ski	Stade Rue du Stade	A1808	
	20.00 - 21.30	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Dommeldange (1)/(4)	A1921	
MARDI / DIENSTAG	09.30 - 10.30	Multi- (Handi-) Sports (12-26 ans / Jahre)	Stade (1)/(4)/(9) Rue du Stade	A2005	
	10.00 - 11.00	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Belair (2) 14, rue d'Ostende	A2008	
	12.15 - 13.00	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Badanstalt (1)/(7) Salle de gym.	A2111	
	12.15 - 13.00	Cross Fitness	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A2150	
	12.30 - 13.15	Body Shape	Limpertsberg	A2206	
	17.30 - 18.30	Fitness Dance / Fitness Tanzen	Merl	A2214	
	18.30 - 19.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(7)	A2315	
	18.30 - 19.30	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Kiem (5)	A2400	
	18.30 - 19.30	Walking / Nordic-Walking	Kiem (5)	A2401	
	18.30 - 19.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Kiem	A2307	
	18.45 - 19.45	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl	A2314	
	19.00 - 21.30	Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Cessange (1)/(4)	A2431	
	19.00 - 20.00	Jeu d'échecs / Schachspiel	Bonnevoie (1)/(4) 42, rue J.F.Gangler	A2426	
	19.30 - 20.15	Aqua Power / Intensive Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	A2424	
	20.00 - 21.00	Body Shape	Merl	A2514	
	20.00 - 21.00	Gym Préventive / Präventiv Gymnastik	Bonnevoie 6, rue J. B. Gellé	A2526	
	20.00 - 21.00	Fitness Ski	Kiem	A2607	
	MERCREDI / MITTWOCH	08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich Rue de l'Abattoir	A3002
		10.00 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A3022
10.15 - 11.15		Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Hollerich Rue de l'Abattoir	A3119	
12.15 - 13.00		Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(7)	A3120	
12.15 - 13.00		Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Badanstalt (1)/(7) Salle de gym.	A3211	
14.15 - 15.15		Gym Dames / Frauengymnastik	Stade Rue du Stade	A3308	
17.00 - 18.00		Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Merl	A3400	
17.00 - 17.45		Qi Gong	Badanstalt (1)/(6)/(7) Salle de gym.	A3528	
17.00 - 19.00		Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)	A3406	
18.00 - 19.00		Taijiquan	Badanstalt (1)/(6)/(7) Salle de gym.	A3530	
18.15 - 19.15		Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl	A3612	
19.00 - 19.45		Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	A3524	
19.00 - 20.00		Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Cents	A3614	
19.30 - 20.15		Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)	A3706	
19.30 - 20.30		Stretching	Merl	A3714	
20.00 - 21.00		Body Shape / Stretching	Gasperich	A3733	
JEUDI / DONNERSTAG		08.15 - 09.00	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	A4024
		09.00 - 10.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-4 ans / Jahre)	Eich/Mühlenbach (1)/(2) 151, rue de Mühlenbach	A4030
		10.00 - 11.00	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Stade Rue du Stade	A4025
	12.15 - 13.00	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Badanstalt (1)/(7) Salle de gym.	A4211	
	12.30 - 13.15	Body Shape	Limpertsberg	A4212	
	14.00 - 16.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A4213	
	18.00 - 19.00	Fitness Fiesta	Merl	A4214	
	18.30 - 19.30	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Belair 14, rue d'Ostende	A4400	
	18.30 - 19.30	Walking / Nordic-Walking	Belair 14, rue d'Ostende	A4401	
	18.30 - 19.15	Aqua Jogging / Wasser-Jogging	Piscine Bonnevoie (1)	A4424	
	19.00 - 20.00	Fitness Gym	Beggen	A4501	
	19.00 - 20.30	Tir à l'arc / Bogenschiessen	Bonnevoie (1)/(4) 42, rue J.F.Gangler	A4326	
	19.00 - 21.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A4622	
	19.30 - 20.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(7)	A4515	
	20.00 - 21.00	Power Body Shape	Merl	A4614	
	VENDREDI / FREITAG	10.00 - 10.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(7)	A5110
		10.00 - 11.00	Stretching	Hollerich Rue de l'Abattoir	A5119
		10.00 - 11.00	Walking / Nordic-Walking	Kockelscheuer Patinoire	A5127
		10.00 - 11.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-4 ans / Jahre)	Eich/Mühlenbach (1)/(2) 151, rue de Mühlenbach	A5050
12.15 - 13.00		Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Badanstalt (1)/(7) Salle de gym.	A5211	
13.00 - 13.45		Qi Gong	Badanstalt (1)/(6)/(7) Salle de gym.	A5220	
14.15 - 16.15		Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A5222	
14.15 - 15.15		Autodéfense / Selbstverteidigung	Bonnevoie (1) 42, rue J.F.Gangler	A5226	
14.15 - 15.15		Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Belair (2) 14, rue d'Ostende	A5308	
14.30 - 15.30		Taijiquan	Merl Parc municipal	A5310	
16.30 - 17.15		Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	A5024	
18.00 - 19.00		Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Stade (1) Rue du Stade	A5402	
18.00 - 19.00		Body Shape	Merl	A5414	
18.30 - 19.30		Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Eich/Mühlenbach (2) 151, rue de Mühlenbach	A5504	
19.00 - 21.00		Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Bonnevoie (1)/(4) 42, rue J.F.Gangler	A5610	
19.15 - 20.15		Fitness Step	Merl	A5614	
20.00 - 21.00		Gym pour tous / Gymnastik für alle	Bonnevoie (2) 54, rue du Verger	A5626	
SAMEDI / SAMSTAG		09.00 - 11.00	Préparation à la course de fond / Vorbereitung zum Langstreckenlauf	Stade Josy Barthel (1)	A6008
		09.00 - 11.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)	A6022
	09.45 - 12.00	Triathlon (Jogging & Natation / Schwimmen)	Limpertsberg (1)/(4)/(8) (3, rue Batty Weber)	A6106	
	10.00 - 11.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Baumbusch (1)	A6105	
	10.00 - 11.00	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Baumbusch	A6103	
	10.00 - 11.00	Walking / Nordic-Walking	Baumbusch	A6104	
	10.00 - 10.45	Hydrogym / Hydrogymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	A6124	
	10.00 - 11.00	Power Fitness	Limpertsberg	A6208	
	10.00 - 12.30	Billard	Bonnevoie (1)/(4) 55, rue D. Schlechter	A6226	
	10.45 - 11.45	Ecole de patinage (parents & enfants 4-11 ans) / Eislaufschule (Eltern und Kinder 4-11 Jahre) 06., 13., 20. + 27.10.2018	Patinoire Kockelscheuer (1)/(3)	A6300	
	10.45 - 11.45	Ecole de patinage (parents & enfants 12-16 ans) / Eislaufschule (Eltern und Kinder 12-16 Jahre) 10., 17., 24.11. + 01.12.2018	Patinoire Kockelscheuer (1)/(3)	A6301	
	DI / SO	10.15 - 11.15	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl	A7014

- (1) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un « passe-partout ». / Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Anmelden ist obligatorisch, auch mit einem „Passe-partout“.
- (2) À cause des élections législatives, les cours organisés dans les halls omnisports des complexes sportifs Merl/Belair et Eich/Mühlenbach, ainsi que dans les salles de gymnastique à Bonnevoie (rue du Verger) resp. du centre culturel Eich (rue A. Laval) n'auront malheureusement pas lieu entre le 08 et le 18 octobre 2018 inclus. / Wegen den Parlamentswahlen können leider keine Kurse zwischen dem 08. und 18. Oktober 2018 (inbegriffen) in den Sporthallen der Sportkomplexe Merl/Belair und Eich/Mühlenbach, sowie in den Turnsälen in Bonnevoie (rue du Verger) sowie in Eich (rue A. Laval) stattfinden.
- (3) L'inscription à cette activité donne droit à 4 cours de patinage pour débutants d'une heure. Les frais d'entrée à la patinoire et de la location de patins sont inclus dans le prix. Par contre, les participants sont priés d'amener leurs propres gants. Possibilité d'y participer ensemble avec ses enfants (cf. progr. «Jeunes»). Die Anmeldung für diese Aktivität beinhaltet 4 einstündige Eislaufkurse für Anfänger. Die Eintrittskosten für die Eishalle sowie die Kosten fürs Ausleihen der Schlittschuhe sind im Preis inbegriffen. Die Teilnehmer sollen jedoch ihre eigenen Handschuhe mitbringen. Wenn sie es möchten, können die Eltern zusammen mit ihren Kindern an diesem Kurs teilnehmen (siehe Programm «Jeunes»).
- (4) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville. / In Zusammenarbeit mit einem Sportklub oder einer Vereinigung des Stadt.
- (5) Ce cours aura lieu au Kiem durant la période automne-hiver et sera déplacé au Baumbusch à partir du 23 avril 2019. / Kurs findet während der Herbst- und Winterperiode auf dem Kiem statt und wird ab dem 23. April 2019 in den Baumbusch verlegt.
- (6) Après les vacances de Pâques 2019, ce cours sera déplacé en plein air (sur la Kinnekswiss). / Nach den Osterferien 2019 wird dieser Kurs nach draussen (auf die Kinnekswiss) verlegt.
- (7) Pour des raisons de travaux d'entretien, la Badanstalt sera fermée pendant le début du mois d'octobre et les cours y organisés ne commenceront qu'à partir du 15.10.2018. / Aufgrund von Instandhaltungsarbeiten ist die Badanstalt Anfang Oktober geschlossen und die dort organisierten Kurse beginnen erst ab dem 15.10.2018.
- (8) Les cours de triathlon ne commenceront qu'à partir du 13.10.2018. Pas de cours les samedis précédant les vacances scolaires. / Die Triathlon-Kurse beginnen erst ab dem 13.10.2018. Keine Kurse an den Samstagen vor den Schulferien.
- (9) Pour personnes avec ou sans besoin spécifique de 12-26 ans. / Für Personen mit oder ohne spezifischem Bedürfnis von 12-26 Jahren.

LU / MO	08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich Rue de l'Abattoir	B1002	
	10.00 - 11.00	Nordic-Walking	Bonnevoie (7)	B1005	
	16.00 - 17.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Limpertsberg	B1006	
	16.15 - 17.15	Sports aînés / Seniorensport	Belair (2) 14, rue d'Ostende	B1008	
	16.30 - 17.30	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Gasperich	B1021	
	19.00 - 20.00	Ecole de patinage pour débutants / Eislaufschule für Anfänger 01., 08., 15. + 20.10.2018	Patinoire Kockelscheuer (1)/(12)	B1050	
MA / DI	08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)	B2000	
	10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)	B2006	
	14.15 - 15.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Gare Rue de Strasbourg	B2101	
	15.45 - 16.30	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)	B2202	
	16.00 - 17.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Dommeldange	B2302	
	19.00 - 20.00	Jeu d'échecs / Schachspiel	Bonnevoie (1)/(3) 42, rue J.F.Gangler	B2400	
ME / MI	09.00 - 09.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	B3024	
	10.00 - 11.00	Gymnastique de ski / Ski-Gymnastik	Stade (4) Rue du Stade	B3028	
	10.00 - 11.30	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	Konviktsgaard (1) 11, av. Marie-Thérèse	B3033	
	14.30 - 16.30	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen 03.10.2018 - 24.04.2019	Kockelscheuer Patinoire (3)	B3127	
	15.00 - 15.45	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Konviktsgaard (1) 11, av. Marie-Thérèse	B3113	
	15.00 - 15.45	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Bonnevoie-Sud 42, rue J.F.Gangler	B3226	
	16.00 - 16.45	Sports aînés / Seniorensport	Bonnevoie-Sud 42, rue J.F.Gangler	B3326	
	16.15 - 17.15	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Stade Rue du Stade	B3408	
	16.30 - 17.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gasperich (1)	B3423	
	17.00 - 18.00	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Cessange	B3521	
	17.00 - 17.45	Qi Gong	Badanstalt (1)/(6)/(15) Salle de gym.	B3599	
18.00 - 19.00	Taijiquan	Badanstalt (1)/(6)/(15) Salle de gym.	B3600		
JE / DO	08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)	B4000	
	09.00 - 09.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	B4024	
	10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)	B4006	
	14.15 - 15.00	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Bonnevoie-Nord (2) 54, rue du Verger	B4031	
	14.15 - 15.15	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Eich/Mühlenbach (2) 151, rue de Mühlenbach	B4104	
	14.00 - 14.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Belair (1)	B4114	
	14.30 - 15.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gare (1)	B4120	
	14.30 - 15.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)	B4206	
	16.30 - 17.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	B4212	
	VE / FR	09.45 - 10.30	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)	B5224
		10.00 - 11.00	Nordic-Walking	Kockelscheuer Patinoire	B5012
10.00 - 11.30		Danse pour seniors / Seniorentanz	Konviktsgaard (1) 11, av. Marie-Thérèse	B5013	
13.00 - 13.45		Qi Gong	Badanstalt (1)/(6)/(15) Salle de gym.	B5020	
14.30 - 16.30		Pétanque sur glace / Eisstockschiessen 05.10.2018 - 26.04.2019	Kockelscheuer Patinoire (3)	B5027	
16.15 - 17.15		Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Cents 1a, bd C.Simonis	B5112	
16.15 - 17.15		Sports aînés / Seniorensport	Eich (2) Centre culturel (rue A. Laval)	B5208	
16.30 - 17.15		Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gasperich (1)	B5223	
17.30 - 18.15		Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gasperich (1)	B5323	
18.30 - 19.30		Cours d'apprentissage de la natation / Schwimmkurs	Piscine Gasperich (1)/(5)	B5450	
L / M		16.00 - 18.00	Break-Dance	Gare (1) Rue de Strasbourg	J1120
	20.00 - 21.30	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Dommeldange (1)/(3)	J1321	
	MA / DI	09.30 - 10.30	Multi- (Handi-) Sports (12-16 ans / Jahre)	Stade (1)/(3)/(8)	J2010
15.00 - 16.00		Movin' Kids (pour enfants avec des problèmes de poids / für Kinder mit Gewichtsproblemen) (8-12 ans / Jahre)	Gare (1) Rue de Strasbourg	J2028	
16.00 - 16.00		Jeu d'échecs / Schachspiel (6-16 ans / Jahre)	Bonnevoie (1)/(3) 42, rue J.F.Gangler	J2024	
16.00 - 17.00		Multisports Loisir / Multiple Freizeit-Sportaktivitäten (8-16 ans / Jahre)	Gare (1) Rue de Strasbourg	J2032	
17.00 - 19.00		Ecole de vélo / Fahrradschule (3-8 ans / Jahre)	Cessange (1)/(3)/(13)/(14) Bike Park Boy Konen	J2250	
17.30 - 18.30		Fitness Dance / Fitness Tanzen	Merl (1)	J2106	
18.00 - 19.30		Volleyball Loisir / Freizeit-Volleyball	Belair (1)/(2)/(3) 14, rue d'Ostende	J2315	
18.30 - 19.30		Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Kiem (1)/(10)	J2015	
19.00 - 21.30		Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Cessange (1)/(3) 12, rue St. Joseph	J2121	
M / M		17.00 - 18.00	Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Merl (1)	J3031
		18.15 - 19.15	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl (1)	J3032
	JE / DO	14.00 - 16.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Cessange (1) Complexe Boy Konen	J4210
14.00 - 15.00		Zumba® Kids (7-11 ans / Jahre)	Cessange (1) 12, rue St. Joseph	J4215	
15.15 - 16.15		Zumba® Fitness (12-16 ans / Jahre)	Cessange (1) 12, rue St. Joseph	J4216	
15.00 - 16.00		Aïkido (6-11 ans / Jahre)	Cents (1)/(3)/(9) INS	J4220	
16.00 - 17.00		Aïkido (12-16 ans / Jahre)	Cents (1)/(3)/(9) INS	J4221	
16.00 - 17.00		Multisports Loisir / Multiple Freizeit-Sportaktivitäten (8-16 ans / Jahre)	Gare (1) Rue de Strasbourg	J4217	
17.00 - 18.30		Skateboard (8-16 ans / Jahre)	Hollerich (1) Skate Park	J4223	
17.00 - 19.00		Futsal / Hallenfußball (12-18 ans / Jahre)	Gare (1) Rue de Strasbourg	J4222	
18.00 - 19.00		Fitness Fiesta	Merl (1)	J4300	
19.00 - 20.30		Tir à l'arc / Bogenschiessen (14-16 ans / Jahre)	Bonnevoie (1)/(3) 42, rue J.F.Gangler	J4326	
VE / FR		16.00 - 18.00	Futsal / Hallenfußball (16-26 ans / Jahre)	Dommeldange (1)	J5002
	18.00 - 19.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Stade (1) Rue du Stade	J5008	
	19.00 - 21.00	Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Bonnevoie (1)/(3) 42, rue J.F.Gangler	J5026	
	20.00 -				