

SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME RÉDUIT « VACANCES SCOLAIRES » / REDUZIERTES „SCHULFERIEN-PROGRAMM“
CONGÉ DE CARNAVAL / KARNEVALSFERIEN (17 - 23.02.2020)

LUNDI MONTAG	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	V1001	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	V1002	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	V1005	Gym douce / Sanfte Gymnastik	V1007	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	V1010		
	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15		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		Hamm (1) Hall omnisports (rue de Hamm) 18.30 - 19.30			
MARDI DIENSTAG	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	V2004	Body Shape	V2006	Sports aînés & Gym douce	V2008	Walking & Nordic-Walking	V2010	Jogging (2 niveaux / 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) (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) (40, bd Pierre Frieden) 19.00 - 20.00	
MERCREDI MITTWOCH	Stretching	V3001	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	V3008	Gym douce / Sanfte Gymnastik	V3009	Gym Détente / Entspannungs- gymnastik	V3010	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	V3012		
	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45		Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Bonnevoie (3) Hall omnisports (42, rue J.F.Gangler) 15.00 - 16.00		Merl (1) (2) Hall sportif "Adam Roberti" (62, bd M.Cahen) 17.00 - 18.00		Merl (1) (2) Hall sportif "Adam Roberti" (62, bvd M.Cahen) 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 (3)	V4002	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	Stretching	V5001	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	V5003	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	V5005	Sports aînés & Gym douce / Senioren-sport & Sanfte Gymnastik	V5010				
	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00		Belair (1) Complexe sportif (14, rue d'Ostende) 14.15 - 15.15		Cents (3) Hall omnisports (1a, bd Charles Simonis) 16.15 - 17.15					
SAMEDI SAMSTAG	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	V6002	Walking & Nordic-Walking	V6010	Jogging "Je débute - Nei derbai" (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) (2) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00		Baumbusch (1) (2) (rue du Bridel) 10.00 - 11.00					

multiple city

- 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...
Dimanche / Sonntag 23.02.

La participation aux cours du programme réduit «Vacances scolaires» est gratuite pour toutes les personnes déjà inscrites au programme « Sports pour tous ». / Die Teilnahme am reduzierten „Schulferien -Programm“ ist kostenlos für alle bereits im „Sports pour tous“ -Programm eingeschriebenen Personen.



RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION / AUSKUNFT UND ANMELDUNG
SERVICE SPORTS - T: 4796-4400 - SPORTS@VDL.LU - WWW.VDL.LU