

LUNDI MONTAG	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1) V1001	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1) V1003	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1) V1002	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V1007	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1) V1005	Sports âgés (3) Sport für Senioren (3) V1007	Fitness Gym (1) / Fitness Gymnastik (1) V1010			
	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 14.15 - 15.15	Belair (8) Hall omnisports (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15	Hamm Hall omnisports (157, rue de Hamm) 18.30 - 19.30			
MARDI DIENSTAG	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1) V2004	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V2007	Body Shape (1) V2006	Taijiquan V2007	Gym douce (3) / Sanfte Gymnastik (3) V2008	Qi Gong V2012	Football (2) / Fussball (2) 12-18 ans 19. & 26.07.2022 V2009	Jogging (2 niveaux / 2 Leistungsgruppen) (1) (2) V2011	Walking & Nordic-Walking (1) V2010	Fitness Gym (1) / Fitness Gymnastik (1) V2015
	Belair (8) Hall omnisports (14, rue d'Ostende) 10.00 - 11.00	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 12.30 - 13.15	Kinnekswiss (6) (12) Parc municipal 13.00 - 13.45	Gare (rue de Strasbourg) 14.15 - 15.15	Bonnevoie (6) (7) Parc municipal Kaltréris 14.30 - 15.30	Bonnevoie Terrain de football (rue J.A. Müller) 16.00 - 17.30	Baumbusch (Rue du Bridel) 18.30 - 19.30	Baumbusch (Rue du Bridel) 18.30 - 19.30	Hamm / Kiem (9) Hall omnisports 18.30 - 19.30
MERCREDI MITTWOCH	Stretching (1) V3001	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1) V3002	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1) V3008	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V3007	Gym douce (3) / Sanfte Gymnastik (3) V3009	Gym Détente (1) (2) / Entspannungsgymnastik (1) (2) V3010	Qi Gong V3010	Taijiquan V3011	Fitness Gym (1) (2) / Fitness Gymnastik (1) (2) V3012	
	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 10.00 - 12.00	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Bonnevoie (10) Hall omnisports (42, rue J.F. Gangler) 15.00 - 16.00	Merl Hall omnisports (62, bd M. Cahen) 17.00 - 18.00	Kinnekswiss (6) (12) Parc municipal 17.00 - 17.45	Kinnekswiss (6) (12) Parc municipal 18.00 - 18.45	Merl Hall omnisports (62, bd M.Cahen) 18.30 - 19.30	
JEUDI DONNERSTAG	Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3) V4001	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1) V4004	Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3) V4008	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V4011	Beach-Volley (1) (2) V4011	Musculation sur machines (1) (2) / Muskeltraining an Geräten (1) (2) V4012	Body Shape (1) V4016			
	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Belair / Stade (11) Hall omnisports 10.15 - 11.15	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 17.00 - 21.00	Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 18.00 - 20.00	Merl Hall omnisports (62, bd M. Cahen) 18.30 - 19.30			
VENDREDI FREITAG	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1) V5001	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1) V5002	Walking & Nordic-Walking (1) (3) V5004	Stretching (1) (2) V5003	Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3) V5005	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V5011	Qi Gong V5011	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1) V5006	Taijiquan V5012	Sports âgés / Gym douce (3) Sport für Senioren / Sanfte Gymnastik (3) V5010
	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Kockelscheuer Rdv. Patinoire 10.00 - 11.00	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Limpertsberg Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Kinnekswiss (6) (12) Parc municipal 13.00 - 13.45	Belair (8) Hall omnisports (14, rue d'Ostende) 14.15 - 15.15	Merl (5) (6) Parc municipal 14.30 - 15.30	Cents Hall omnisports (rue Léon Kauffman) 16.15 - 17.15
SAMEDI SAMSTAG	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1) V6002	Walking & Nordic-Walking (1) V6010	Jogging «Je débute - Nei derbai» (1) (2) (pour débutants / für Anfänger) V6011	Jogging (2 niveaux / 2 Leistungsgruppen) (1) (2) V6012	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung V6012					
	Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 09.00 - 11.00	Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30					
DIMANCHE SONNTAG	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung									
	Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30									

La participation aux cours du programme réduit «Vacances d'été» est gratuite pour les personnes déjà inscrites au programme « Sports pour tous - Saison 2021-2022 ».

Die Teilnahme an den Kursen des reduzierten Sommerferien-Programms ist für alle bereits im „Sports pour tous - Saison 2021-2022“ eingeschriebenen Personen kostenlos.

Renseignements et inscription:
Auskunft und Anmeldung:
 Service Sports
 Tél.: 4796-4415 ou 4796-4414
 sports@vdl.lu | www.vdl.lu

Pas de cours les jours fériés
Keine Kurse an Feiertagen

- Activités en salle**
 Aktivitäten in der Halle
- Activités en plein air**
 Aktivitäten im Freien
- Activités « Kinnekswiss »**
 „Kinnekswiss-“ Aktivitäten
- Cours pour âgés**
 Kurs für Senioren

(1) Cours pour adultes / Kurs für Erwachsene.
 (2) Cours pour jeunes / Kurs für Jugendliche.
 (3) Cours pour âgés / Kurs für Senioren.
 (4) Sport-loisir pour tous les goûts et tous les âges, de 11h30 à 19h30, sur la «Kinnekswiss» (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Freizeitsport für jeden Geschmack und jedes Alter, von 11h30 bis 19h30, auf der „Kinnekswiss“ (gelegen zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue Porte-Neuve).
 (5) Parc municipal de Merl (près de l'entrée - rue de Bragance). / Merler Stadtpark (nahe des Eingangs - Rue de Bragance).
 (6) Ce cours n'aura pas lieu entre le 22.08. et le 18.09.2022. / Dieser Kurs findet nicht zwischen dem 22.08. und 18.09.2022 statt.
 (7) Lieu de rendez-vous : entrée principale du parc municipal «Kaltréris» à Bonnevoie (boulevard Kaltréris). / Treffpunkt: Haupteingang des Stadtparks «Kaltréris» in Bonnevoie (Boulevard Kaltréris).
 (8) A cause de l'indisponibilité de cette infrastructure sportive après le 15.09.2022, ce cours n'aura pas lieu entre le 15 et 30 septembre 2022. / Da diese Sportinfrastruktur nach dem 15.09.2022 nicht mehr zur Verfügung steht, kann dieser Kurs nicht zwischen dem 15. und 30. September 2022 stattfinden.
 (9) Ce cours aura lieu au hall omnisports Hamm (157, rue de Hamm) du 19.07. au 09.08. et au hall omnisports Kiem (40, bld Pierre Frieden) du 16.08. au 27.09.2022. / Dieser Kurs findet vom 19.07. bis 09.08. in der Sporthalle Hamm (157, rue de Hamm) und vom 16.08. bis 27.09.2022 in der Sporthalle Kiem (40, bld Pierre Frieden) statt.
 (10) A cause de l'indisponibilité du hall omnisports Bonnevoie entre le 16.07. et 15.08., ce cours n'aura lieu qu'à partir du 17.08.2022. / Da die Turnhalle in Bonnevoie zwischen dem 16.07. und 15.08. nicht zur Verfügung steht, findet dieser Kurs erst ab dem 17.08.2022 statt.
 (11) A cause de l'indisponibilité du hall omnisports Stade (rue du Stade) entre le 16.07. et 15.08., ce cours aura lieu au hall omnisports Belair (14, rue d'Ostende) entre le 21.07. et 11.08. et à partir du 18.08.2022 au hall omnisports Stade (rue du Stade). / Da die Turnhalle Stade (rue du Stade) zwischen dem 16.07. und 15.08. nicht zur Verfügung steht, findet dieser Kurs vom 21.07. bis 11.08. in der Turnhalle Belair (14, rue d'Ostende) und erst ab dem 18.08.2022 in der Turnhalle Stade (rue du Stade) statt.
 (12) Parc municipal au Centre-Ville - Kinnekswiss (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Stadtpark im Zentrum - Kinnekswiss (gelegen zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue Porte-Neuve).