

SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME RÉDUIT « VACANCES SCOLAIRES » / REDUZIERTES „SCHULFERIEN-PROGRAMM“
CONGÉ DE LA TOUSSAINT / ALLERHEILIGEN (31.10. - 06.11.2022)

LUNDI MONTAG	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V1001	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V1002	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V1003	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik V1005	Sports âgés / Seniorensport V1007	Fitness Gym / Fitness Gymnastik V1010
	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	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 157, rue de Hamm 18.30 - 19.30
MERCREDI MITTWOCH	Stretching V3001	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V3002	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik V3008	Gym douce / Sanfte Gymnastik V3009	Gym Détente / Entspannungsgymnastik V3010	Fitness Gym / Fitness Gymnastik V3012
	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Cessange (1) Complexe sportif B.Konen (5, rue des Sports) 10.00 - 12.00	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, bd 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 V4008	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	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik V5001	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten V5002	Stretching V5004	Musculation douce sur machines / Sanftes Muskeltraining an Geräten V5005	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik V5006	Sports âgés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik V5010
	Hollerich (1) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15	Hollerich (1)/(3) Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15	Limpertsberg (1) Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00	Stade (1) Complexe sportif (rue du Stade) 14.15 - 15.15	Cents (3) Hall omnisports (rue Léon Kauffman) 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		

1 Cours pour adultes
Kurs für Erwachsene

2 Cours pour jeunes
Kurs für Jugendliche

3 Cours pour âgés
Kurs für Senioren

Outdoor
Outdoor

PAS DE COURS : / KEINE KURSE :

Mardi / Dienstag 01.11.2022

Dimanche / Sonntag 06.11.2022



La participation aux cours du programme réduit « Vacances scolaires » est gratuite et réservée aux personnes inscrites au programme « Sports pour tous 2022-2023 ». / Die Teilnahme am reduzierten „Schulferien -Programm“ ist kostenlos und denen im „Sports pour tous 2022-2023“ -Programm eingeschriebenen Personen vorbehalten.



RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION / AUSKUNFT UND ANMELDUNG
SERVICE SPORTS - T: 4796-4414 OU -4415 - SPORTS@VDL.LU - WWW.VDL.LU