

**ALGSC ASBL**  
**SECTION CENTRE / LUXEMBOURG**

**Qui peut participer ?**

Peut participer à nos activités physiques thérapeutiques, toute personne porteuse d'une affection cardio-vasculaire ou reconnue « personne à risque » par un cardiologue. Son dossier médical, comportant notamment un examen cardiologique et une épreuve d'effort doit être soumis pour accord au médecin cardiologue responsable de la section.

**Un encadrement qualifié !**

Chaque groupe sportif est dirigé par une personne qualifiée. Suivant le type d'activité, la présence d'un médecin et d'un infirmier est de rigueur. Dans la piscine, l'équipe est complétée par un maître-nageur. Dans le hall omnisports, un chariot d'urgence avec défibrillateur et appareil à E.C.G. est prêt pour un cas d'urgence. L'ALGSC dispose de plusieurs défibrillateurs portables pour les activités dehors.

**Combien cela coûte ?**

Actuellement les frais annuels s'élèvent à 60€ (cotisation de membre incluse).

**ALGSC ASBL**  
**SECTION CENTRE / LUXEMBOURG**

**Qui sommes-nous ?**

Nous sommes une association spécialisée dans l'activité physique thérapeutique des personnes cardiaques.

**Quels sont nos objectifs ?**

Diminuer les facteurs de risques liés au système cardio-vasculaire par la pratique d'activités physiques et de relaxation.

**Comment procédons-nous ?**

Un bon dosage d'activité entraîne le système cardio-vasculaire et favorise l'endurance. L'intensité des activités sportives est déterminée par le médecin et par le moniteur en fonction de l'état de santé de chaque patient individuel. Il ne s'agit donc pas d'atteindre des performances olympiques.

**L'ALGSC est :**

- Reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 19.12.2014;
- Conventionnée avec le ministère de la Santé depuis 1992;
- Membre de la FLASS.



**ALGSC**

**Association  
Luxembourgeoise  
des Groupes Sportifs pour  
Cardiaques a.s.b.l.**

**Section Centre /  
Luxembourg**

**Contact:**

**Service Cardiologie CHL  
Tél: 4411 2221**

**ou**

**Martine Ourth  
Tél: 4411 2050**

**[www.algsc.lu](http://www.algsc.lu)**



# PROGRAMME

*Ce programme est sujet à des changements périodiques. Pour les mises-à-jour veuillez consulter notre site internet [www.algsc.lu](http://www.algsc.lu) ou téléphoner au 4411 2050 !*

Tous les cours indoor sont organisés au :

**Complexe Sportif Belair,  
Rue d'Ostende à  
L-2271 Luxembourg**



## ALGSC ASBL SECTION CENTRE / LUXEMBOURG



### Gymnastique

**Jour :** Mercredi  
**Horaire :** 18h00 à 19h30  
**Lieu :** Hall Omnisports

### SBSB / Pilates

**Jour :** Mercredi  
**Horaire :** 18h00 à 19h00  
**Lieu :** Hall Omnisports

### Natation

**Jour :** Mardi  
**Horaire :** 19h00 à 20h30  
**Lieu :** Piscine

### Aquagym

**Jour :** Jeudi  
**Horaire :** 19h00 à 20h30  
**Lieu :** Piscine

## ALGSC ASBL SECTION CENTRE / LUXEMBOURG



### Nordic & Walking

Des groupes de Walking et Nordic Walking sont organisés pour différents niveaux d'efforts. Les programmes saisonniers avec les jours, horaires et lieux sont communiqués par e-mail et peuvent être consultés sur le site [www.algs.lu](http://www.algs.lu).

(Renseignements au numéro:  
+352 621 328 205)

