

### 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).

### 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 Sud /  
Esch-sur-Alzette**

### Contact:

**Dr Romain Niclou**  
Tél: 543 783

ou

**Nadine Everling**  
Tél: 621 236 716

[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 621 236 716!*

Tous les cours indoor sont organisés au :

**Lycée technique  
de Lallange,  
Boulevard Hubert Clement,  
L-4064 Esch-sur-Alzette**



## ALGSC ASBL SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE



### Gymnastique

**Jour :** Mercredi  
**Horaire :** 18h30 à 20h00  
**Lieu :** Hall Omnisports

### Natation / Aquagym

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



## ALGSC ASBL SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE



### Marche & Nordic Walking

Des séances de marche (Mercredi) et de Nordic Walking (Jeudi) sont organisées si les conditions le permettent. Les parcours sont annoncés via WhatsApp. Pour participer, contacter Nadine Everling au 621 236 716.

