

ALGSC ASBL
SECTION NORD / ETTTELBRUCK

Qui peut participer ?

Les patients cardiaques dont l'état de santé est stable, notamment:

- Présentant une atteinte coronarienne (dilatée, opérée ou traitée par médicaments)
- Présentant une valvulopathie (opérée ou non)
- Dans les suites d'une embolie pulmonaire
- Présentant des troubles du rythme (traités)

et toute personne souffrant d'hypertension, surpoids, cholestérol, diabète etc.

Quelles sont les activités du groupe sportif cardiaque ?

- Entraînement général (échauffement, assouplissement, jeux à visée sportive etc.)
- Entraînement musculaire (avec de l'équipement sportif)
- Gymnastique aquatique

Tous les entraînements sont assurés par un moniteur spécialisé et ceci en présence d'un médecin, d'une infirmière ou d'un sauveteur. Plusieurs groupes sont proposés en fonction des aptitudes physiques des participants.

Condition d'admission

Présentation d'un accord écrit par un médecin cardiologue.

ALGSC ASBL
SECTION NORD / ETTTELBRUCK



Qui sommes-nous ?

Nous sommes un groupe sportif spécialisé dans l'activité physique 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.



ALGSC

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

Section Nord / Ettelbruck

Contact:

**Groupe Cardiologique
Tél: 81 83 87**

ou

**Jacqueline Eifes
Tél: 81 68 66**

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 ou téléphoner au 816866 !

Musculation

Jour : Lundi
Horaire : 16h00 à 17h00 et
17h00 à 18h00
Lieu : Lycée Technique

Gymnastique aquatique

Jour : Mercredi et Vendredi
Horaire : 15h45 à 17h00
Lieu : Lycée Technique (Piscine)

Jour : Mardi et Jeudi
Horaire : 12h30 à 13h30
Lieu : Piscine à Colmarberg

ALGSC ASBL SECTION NORD / ETTTELBRUCK

Gymnastique Open (3 niveaux)

Jour : Mardi
Horaire : 17h30 à 18h30 et de
18h30 à 19h30
Lieu : École Privée Sainte-Anne

Gymnastique sur Musique

Jour : Mercredi
Horaire : 17h00 à 18h00
Lieu : Lycée Technique Ettelbruck

Gymnastique au Sol

Jour : Mardi
Horaire : 18h30 à 19h30
Lieu : École Privée Sainte-Anne

Gymnastique préventive

Jour : Vendredi
Horaire : 17h15 à 18h15
Lieu : École Fondamentale
Place Marie-Thérèse

Cardio-Spinning

Jour : Lundi
Horaire : 18h00 à 19h00
Lieu : Centre de Fitness
4, Op der Haart,
Wemperhardt
Contact : Secrétariat (26 90 00)

ALGSC ASBL SECTION NORD / ETTTELBRUCK



Nordic Walking

Jour : Samedi
Horaire : 08h45 à 10h15 (débutants)
10h15 à 11h45 (avancés)
Lieu : Différents lieux
communiqués par courrier

Renseignements au numéro:
+352 621 355624

Promenade

Jour : Lundi
Horaire : 09h30 à 10h30 (avancés)
10h30 à 11h30 (débutants)
Lieu : Fridhaff à Diekirch