



ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES GROUPES SPORTIFS POUR CARDIAQUES a.s.b.l

Registre de Commerce et des Sociétés, Luxembourg : n° F4815 Agrément du
ministère de la Santé : n° B 53/98

PROGRAMME D'ETE 2023 du Groupe NORD à partir du 17 juillet 2023

Promenade

Lieu : Parcours de fitness - Forêt "Seitert" Montée de la Seitert-Fridhaff

- LUNDI : 16h00 – 17h00 (débutants)
- LUNDI : 17h00 – 18h00 (avancés)

Entrainement d'intervalle (Renforcement, équilibre)

Lieu : Centre Pontalize, salle de rééducation

- MARDI : 17h30 – 18h30
- Rdv : 15 min avant devant l'entrée principale du Centre Pontalize

Aquagym

Lieu : Piscine Colmar-Berg

- MARDI : 09h30 – 10h30
- JEUDI : 09h30 – 10h30

Attention : fermeture de la piscine du 14 au 28 août 2023

Gymnastique open

Lieu : École Fondamentale Ettelbruck

- VENDREDI : 17h15 – 18h15

Nordic Walking

Lieux : Pendant toute l'année, les lieux de départ sont communiqués par courrier
et au site www.algsc.lu

- SAMEDI : 08h45 – 10h15 (débutants) – Rdv à 8h30
 - SAMEDI : 10h15 – 11h45 (avancés) – Rdv à 10h00
- Renseignements au N° 621 355 624 (Francine)

Adresses :

École Fondamentale : 1, Place Marie-Thérèse, L-9064 Ettelbruck
Centre Pontalize : 1, rue du Deich, L-9012 Ettelbruck

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez contacter le N° 661 818 297 (Jérôme – disponible toute la semaine entre 13h00 – 17h00)

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet : www.algsc.lu