



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

Association sans but lucratif - Reconnue d'utilité publique - Agrément du Ministère de la Santé n° B
53/98 Registre de Commerce et des Sociétés, Luxembourg: No F4815
4, rue Barblé, Centre Hospitalier-service de Cardiologie- Boîte postale 1366, L-1013 Luxembourg

PROGRAMME SAISON 2023 – 2024

SECTION NORD

Ettelbruck

Promenade (Début le 18.09.2023)

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

LUNDI 9h30 – 10h30
10h30 – 11h30

Musculation (Début le 18.09.2023)

Lycée technique d'Ettelbruck

LUNDI 16h00 – 17h00
17h00 – 18h00

Gymnastique open (2 niveaux) (Début le 26.09.2023)

Lycée technique privé St. Anne

MARDI 17h30 – 18h30

Entrainement d'intervalle (renforcement, équilibre)

(Début le 26.09.2023)

Lycée technique privé St. Anne

MARDI 18h30 – 19h30

Gymnastique au sol (Début le 26.09.2023)

Lycée technique privé St. Anne

MARDI 18h30 – 19h30

Aquagym

Piscine Colmar-Berg (Début dans la semaine du 18.09.2023)

MARDI 12h30 – 13h30
JEUDI 12h30 – 13h30

Piscine Lycée technique d'Ettelbruck (Début dans la semaine du 18.09.2023)

MERCREDI 15h45 – 17h00

VENDREDI 15h45 – 17h00

Gymnastique sur musique (Début le 20.09.2023)

Lycée technique d'Ettelbruck

MERCREDI 17h00 – 18h00

Gymnastique préventive (Début le 22.09.2023)

École Fondamentale Ettelbruck

VENDREDI 17h15 – 18h15

Nordic Walking

SAMEDI : 08h45 – 10h15 (débutants), Rdv 15 min à l'avance

10h15 – 11h45 (avancés), Rdv 15 min à l'avance

Pendant toute l'année, les lieux de départ sont communiqués par courrier et au site de l'ALGSC. (Renseignements au N° 621 355 624 Françoise)

Wemperhardt

Cardio - Spinning (Début le 11.09.2023)

Centre de Fitness Wemperhardt « Cinquieme Element »

LUNDI 19h00 – 20h00

Cours en ligne

Gymnastique/ renforcement (toute l'année)

En ligne via la plateforme Zoom (accès disponible sur demande)

Lundi 17h30 - 18h30

***Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez contacter M. Camerlynck
Jérôme au N° 661 818 297***

ADRESSES:

- École Fondamentale, 1, Place Marie-Thérèse, L-9064 Ettelbruck
- Lycée Technique, 71, avenue Salentiny à L-9080 Ettelbruck
- Lycée technique privé St. Anne = 108, Grand-rue à L-9051 Ettelbruck
- Piscine Colmar-Berg, Rue de l'École à L-7730 Colmar-Berg
- Centre de Fitness Wemperhardt, 4, Op der Haart à Wemperhardt



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

Association sans but lucratif - Reconnue d'utilité publique - Agrément du Ministère de la Santé n° B

53/98 Registre de Commerce et des Sociétés, Luxembourg: No F4815

4, rue Barblé, Centre Hospitalier-service de Cardiologie- Boîte postale 1366, L-1013 Luxembourg

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08h00						
09h00						Nordic Walking débutants
10h00	Promenade débutants					
11h00	Promenade avancés					Nordic Walking avancés
12h00						
13h00		Aqua gym Colmar Berg		Aqua gym Colmar Berg		
14h00						
15h00						
16h00	Musculation débutants		Aqua gym LTETT		Aqua gym LTETT	
17h00	Musculation avancés		Gym musique		Gym préventive	
18h00		Gym Zoom	Gym open débutants	Gym open avancés		
19h00		Entrainement intervalle	Gym sol			