

ALGSC ASBL
SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE

Qui peut participer ?

Peut participer à nos activités physiques thérapeutiques :

- ✓ toute personne porteuse d'une affection cardio-vasculaire,
- ✓ « personne à risque » (personne souffrant d'hypertension, surpoids, cholestérol, diabète, etc.).

En cas de doute, le cardiologue responsable de section décidera de votre participation sur présentation d'un dossier médical récent.

Un encadrement qualifié

- ✓ Chaque cours est dirigé par une personne qualifiée ou expérimentée.
- ✓ Certains cours sont supervisés par un médecin et/ou un infirmier.
- ✓ Pour les activités aquatiques, l'équipe est complétée par un maître-nageur.
- ✓ Pour tous les cours (y compris ceux à l'extérieur), un défibrillateur est disponible en cas d'urgence.
- ✓ L'intensité des activités sportives est déterminée par le moniteur et/ou par le médecin en fonction de l'état de santé de chaque participant.

Combien cela coûte ?

Actuellement, les frais annuels s'élèvent à 80 EUR (cotisation de membre incluse).

ALGSC ASBL
SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE



Qui sommes-nous ?

Nous sommes une association spécialisée dans l'activité physique thérapeutique des personnes cardiaques dans le but de diminuer le risque d'avoir (à nouveau) un incident cardiovasculaire.

Pour plus d'information :



www.algsc.lu

Tél. : 27 720 123

email : contact@algsc.lu

1b, rue Thomas Edison, L-1445 Strassen

RCS : F4815 - Agrément : B 53/98

L'ALGSC est :

- ✓ reconnue d'utilité publique,
- ✓ conventionnée avec le ministère de la Santé,
- ✓ membre de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé.

 LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé





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**

email : section-sud@algsc.lu

www.algsc.lu



PROGRAMME

Ce programme est sujet à des changements périodiques. Pour les mises-à-jour, veuillez consulter notre site internet ou contacter les responsables de la section Sud.

Tous les cours sont organisés au:

**Lycée technique de Lallange,
Boulevard Hubert Clément,
L-4065 Esch-sur-Alzette**



ALGSC ASBL SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE



Gymnastique en ligne

Jour : Lundi
Horaire : 17h30 à 18h30
Lieu : Pour participer, veuillez écrire à contact@algsc.lu

Natation

Jours : Mardi et jeudi
Horaire : 19h00 à 20h00
Lieu : Piscine

Marche nordique

Jour : Mercredi
Horaire : 17h30 à 18h30
Lieu : Suivant le parcours

Gymnastique

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

ALGSC ASBL SECTION SUD / ESCH-SUR-ALZETTE



Des séances de marche nordique sont organisées le mercredi si les conditions météorologiques le permettent. Les parcours sont annoncés via WhatsApp. Pour participer, contacter Nadine Everling au 621 236 716

