

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

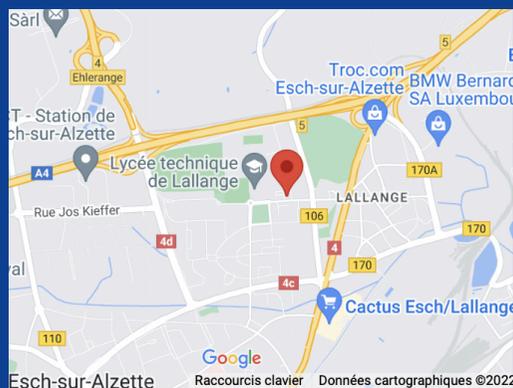


PROGRAMME

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*

