



## **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 2024 – 2025**

## **SECTION NORD**

### **Ettelbruck**

#### **Promenade**

**Parcours de fitness - Forêt "Seitert" Montée de la Seitert-Fridhaff (Début le 16.09.2024)**

LUNDI 9h30 – 10h30 avancés  
10h30 – 11h30 débutants

#### **Musculation (Début le 23.09.2024)**

**Lycée technique d'Ettelbruck**

LUNDI 16h00 – 17h00  
17h00 – 18h00

#### **Gymnastique open (3 niveaux)**

**Lycée technique privé St. Anne (Début le 24.09.2024)**

MARDI 17h30 – 18h30  
18h30 – 19h30

**École Fondamentale Ettelbruck (Début le 20.09.2024)**

VENDREDI 17h15 – 18h15

#### **Gymnastique au sol**

**Lycée technique privé St. Anne (Début le 24.09.2024)**

MARDI 18h30 – 19h30

#### **Aquagym**

**Piscine Colmar-Berg (Début le 17.09.2024)**

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

**Piscine Lycée technique d'Ettelbruck (Début 25.09.2024)**

MERCREDI 15h45 – 17h00  
VENDREDI 15h45 – 17h00

## **Gymnastique sur musique (Début le 25.09.2024)**

Lycée technique d'Ettelbruck

MERCREDI 17h00 – 18h00

## **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**

### **Fitness générale**

Centre de Fitness Wemperhardt « Cinquieme Element » (Début le 02.09.2024)

LUNDI 19h00 – 20h00

## **Cours en ligne**

### **Gymnastique/ renforcement**

En ligne via la plateforme Zoom pendant toute l'année (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 open	
18h00		Gym Zoom	Gym open débutants	Gym open avancés		
19h00	Fitness générale		Gym open	Gym sol		