



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 D'ÉTÉ 2025 | Section Nord

à partir du 30 juin 2025

Promenade

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

LUNDI : 09h30 – 10h30 (débutants)

10h30 – 11h30 (avancés)

Entrainement d'intervalle (renforcement, équilibre)

Centre Pontalize, salle de rééducation

MARDI 18h00 (Rdv 17h45 avant l'entrée principale)

Aquagym (à partir du 17/07/25)

Piscine Colmar-Berg

MARDI 08h30 – 10h00

JEUDI 10h00 – 11h30

***Attention: Fermeture de la piscine du
15/08 – 01/09/2025 et le 09/09/2025***

Gymnastique open

École Fondamentale Ettelbruck

VENDREDI 17h15 – 18h15

Nordic Walking

SAMEDI 08h30 – 10h00 (débutants)

10h00 – 11h30 (avancés)

Pendant toute l'année, les lieux de départ sont communiqués par courrier/ message et sur le site internet alqsc.lu. (Renseignements au N° 621 355 624 Françoise)

Les cours organisés au Lycée Technique d'Ettelbruck (musculature et gym sur musique) continueront jusqu'au 31/07/25, l'aqua gym jusqu'au 22/07/25

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez contacter le N° 661 818 297

ADRESSES:

École Fondamentale 1, Place Marie-Thérèse, L-9064 Ettelbruck

Centre Pontalize 1, rue du Deich, L-9012 Ettelbruck
