



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 2025 – 2026

SECTION NORD

Ettelbruck

Promenade

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

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

Musculation

Lycée technique d'Ettelbruck (Début le 22.09.2025)

LUNDI 16h00 – 19h00

Gymnastique au sol

Lycée technique privé St. Anne (Début le 23.09.2025)

MARDI 18h30 – 19h30

Gymnastique open (3 niveaux)

Lycée technique privé St. Anne (Début le 23.09.2025)

MARDI 17h30 – 18h30 (débutants et intermédiaires)
 18h30 – 19h30 (avancés)

***L'entraînement intervalle organisée pendant l'été au Centre Pontalze continuera jusqu'au
16.09.25 à la place de la gym open!**

École Fondamentale Ettelbruck (Début le 19.09.2025)

VENDREDI 17h15 – 18h15

Aquagym

Piscine Colmar-Berg (Début le 16.09.2025)

MARDI 12h30 – 13h15

JEUDI 13h15 – 14h00

Rdv 15 min avant l'entrée latérale de la piscine (accès vestiaire 5 et 6)

Aquagym

Piscine Lycée technique d'Ettelbruck (Début 17.09.2025)

MERCREDI 15h45 – 17h00

VENDREDI 15h45 – 17h00

Gymnastique sur musique (Début le 17.09.2025)

Lycée technique d'Ettelbruck

MERCREDI 17h00 – 18h00

Techniques de relaxation (En attente d'une confirmation officielle)

Buvette Hall Omnisports Frankie Hansen, Ettelbruck

JEUDI 16h30 – 17h30

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 message et au site web de l'ALGSC. (Renseignements au N° 621 355 624, Francine Nickels)

Wemperhardt

Fitness générale

Centre de Fitness Wemperhardt « Cinquième Élément » (Début le 01.09.2025)

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. Jérôme Camerlynck par mail (jerome.cam@outlook.com) ou 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
- Hall Omnisports Frankie Hansen, 0 ZA et Commerciale, L-9085 Ettelbruck
- 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	
09h00						Nordic Walking débutants	
	Promenade débutants						
10h00						Nordic Walking avancés	
	Promenade avancés						
11h00							
12h00							
		Aqua gym Colmar Berg					
13h00				Aqua gym Colmar Berg			
14h00							
15h00							
16h00	Musculature		Aqua gym LTETT		Aqua gym LTETT		
17h00		Gym Zoom	Gym open débutants	Gym open avancés	Gym musique	Techniques de relaxation	Gym open
18h00			Gym open	Gym au sol			
19h00	Fitness générale						