

PROGRAMME SAISON 2026 – 2027

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 21.09.2026)

LUNDI 16h00 – 19h00

Gymnastique au sol

Lycée technique privé St. Anne (Début le 22.09.2026)

MARDI 18h30 – 19h30

Gymnastique open (3 niveaux)

Lycée technique privé St. Anne (Début le 22.09.2026)

MARDI 17h30 – 18h30 (débutants et intermédiaires, 2 cours en tenu parallèles)
 18h30 – 19h30 (avancés)

École Fondamentale Ettelbruck (en continuation du programme d'été)

VENDREDI 17h15 – 18h15

Aquagym

Piscine Colmar-Berg (Début le 15.09.2026)

MARDI 12h30 – 13h15

JEUDI 13h00 – 13h45

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

Aquagym

Piscine Lycée technique d'Ettelbruck (Début 23.09.2026)

MERCREDI 15h45 – 17h00

VENDREDI 15h45 – 17h00

Gymnastique sur musique (Début le 23.09.2026)

Lycée technique d'Ettelbruck

MERCREDI 17h00 – 18h00

Techniques de relaxation

Buvette Hall Omnisports Frankie Hansen, Ettelbruck (Début le 24.09.2026)

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 07.09.2026)

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, Ettelbruck
- Lycée Technique, 71 avenue Salentiny à Ettelbruck
- Lycée technique privé St. Anne, 108, Grand-rue, Ettelbruck
- Nord Pool - Piscine Colmar-Berg, Rue de l'École, Colmar-Berg
- Hall Omnisports Frankie Hansen, 0 ZA et Commerciale, Ettelbruck
- Cinquième élément 4, Op der Haart, Wemperhardt

	Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09h00	Promenade débutants							Nordic Walking débutants	
10h00									
	Promenade avancés							Nordic Walking avancés	
11h00									
12h00			Aqua gym Colmar Berg						
13h00									
						Aqua gym Colmar Berg			
14h00									
15h00									
16h00	Musculature				Aqua gym LTETT	Techniques de relaxation	Aqua gym LTETT		
17h00					Gym Zoom		Gym open débutants		Gym open avancés
18h00					Gym open	Gym au sol			
19h00			Fitness générale						