



# SPORTS POUR TOUS

## PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ / SPRING AND SUMMER PROGRAMME

15.04. - 15.07.2024

COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET AÎNÉS  
SPORTS AND FITNESS CLASSES FOR YOUNG PEOPLE, ADULTS AND SENIORS



### INTRODUCTION DESCRIPTION

La Ville de Luxembourg propose tout un programme de cours de sport et de remise en forme destinés aux jeunes, adultes et aînés, appelé « Sports pour tous ». Ces cours dirigés par des moniteurs qualifiés du Service Sports sont conçus de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participants. Bouger, se défouler et s'amuser en groupe, voilà les piliers d'une amélioration de la performance physique, du maintien de la condition générale et d'une optimisation du bien-être personnel.

With its Sports pour tous programme, the City of Luxembourg offers over 190 sports and fitness classes per week for young people, adults, and seniors. These classes are run by the qualified instructors of our Service Sports (Sports Department) and are designed to take account of participants' individual physical abilities. Getting active, letting off steam and having fun with others: these are all fundamental to improving physical performance, staying healthy and boosting well-being.

### ZOOM SUR CERTAINS COURS CLOSER LOOK AT SOME OF THESE ACTIVITIES

#### Randonnées pédestres pour avancés / Walking tours for experienced hikers

Chaque mardi auront lieu des journées entières de randonnée pédestre dans les différents coins du pays. Ces randonnées pédestres de 4 à 5 heures offrent probablement le meilleur moyen pour découvrir de manière sportive et saine notre joli pays et ses environs. Ces activités sont destinées aux adultes et aux aînés.

All-day hikes are offered across the country every Tuesday. These hiking tours last 4-5 hours and are the best way to discover our beautiful country and its surroundings, while also getting some exercise. This activity is aimed at adults and seniors.



#### Cours de golf (pour débutants et avancés) / Golf courses (for beginners and experienced players)

Des cours d'initiation et de perfectionnement pour adultes et aînés auront lieu pendant 9 mardis de 10h00 à 16h00 au « Golf & Country Club Christnach ». Les séances seront dirigées par des entraîneurs degolf « pro ». Le matériel sportif sera gratuitement mis à disposition. Les frais de participation aux 9 séances s'élèvent à 286 €.

Golf classes for beginners and advanced players are offered across 9 Tuesdays at the "Golf & Country Club Christnach" between 10:00 and 16:00. These classes are for adults and seniors, and are run by professional golf instructors. Equipment is provided free of charge. It costs €286 to attend all 9 classes.

#### Golf-Découverte / Golf taster course

Encadrés par des entraîneurs de golf professionnels, les adultes et les aînés pourront tester et pratiquer l'activité du golf pendant 4 jeudis de 17h00 à 19h00 sur le joli parcours du « Luxembourg Golf Center » à Kockelscheuer.

Coached by professional golf instructors, adults and seniors can test their golfing skills across four Thursdays from 17:00 to 19:00 on the beautiful courses of the "Luxembourg Golf Center" in Kockelscheuer.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS /  
INFORMATION AND REGISTRATION**  
SERVICE SPORTS  
T: 4796-4414 OU -4415  
SPORTS@VDL.LU / WWW.VDL.LU

### INFOS PRATIQUES / PRACTICAL INFORMATION

- La saison « Sports pour tous » se compose de plusieurs programmes différents: / The "Sports pour tous" encompasses several different programmes:
  - Programme « Automne / Hiver » / "Autumn/Winter programme" (01.10.2023 - 31.03.2024)
  - Programme « Printemps / Été » / "Spring/Summer programme" (15.04.2024 - 15.07.2024)
  - Programme réduit « Vacances scolaires » / Shortened "school break" programme
    - Congé de Pâques / Easter break (01.04. - 14.04.2024)
    - Congé de la Pentecôte / Pentecost break (27.05. - 02.06.2024)
  - Programme spécial « Vacances d'été 2024 » / Special "Summer break 2024" programme (16.07.2024 - 30.09.2024)
  - Pas de cours les jours fériés. / No classes on public holidays.
- L'inscription auprès du Service Sports est obligatoire pour tous les cours. Des contrôles inopinés auront lieu tout au long de la saison. / You must sign up for all classes with our Service Sports. Random checks will be conducted throughout the season.
- Les frais de participation aux différents cours organisés par le Service Sports ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. (cf. règlement communal - tarifs). / The fees for participating in the courses have been set by the municipal council and are provided in the City of Luxembourg's Tax Regulations (see Règlement communal - tarifs).
- L'inscription « passe-partout » (« -adultes » resp. « -aînés ») donne accès à tous les cours (du programme « adultes » resp. « aînés ») pendant une saison; avec l'inscription explicite obligatoire pour les cours à participants limités. / The season pass (for adults or seniors) provides access to all courses (in the programme for adults or seniors) for a given season. Registration is required, however, for courses that have a limited number of places available.
- Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités. L'annulation d'une inscription pour un cours est également possible, mais le remboursement des frais ne peut être accordé que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours et se fera au prorata des mois courus depuis le début de la saison. Pour effectuer des changements ou annulations de cours, les clients sont priés d'en informer le Service Sports par écrit (sports@vdl.lu ou 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg). / You may be able to change classes during the season depending on availability. It is also possible for you to cancel your registration for a class. However, the fee paid for this class will only be refunded if you present a medical certificate attesting to your inability to participate in the classes, and you will be charged for the number of months elapsed since the start of the season. To change or cancel a class, please notify the Service Sports in writing (sports@vdl.lu or 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg).
- Chacun participe sous sa propre responsabilité. / Participation is at your own risk.
- Une tenue sportive adaptée est exigée. Les participants sont priés d'être ponctuels et de se changer dans les vestiaires. / Appropriate sports attire is required. Participants are asked to be on time and to change in the locker rooms.
- Afin de pouvoir participer aux activités aquatiques organisées dans les piscines publiques et les différents bassins d'apprentissage de la Ville, les participants doivent se munir d'un billet d'entrée à l'entrée de la piscine (de Bonnevoie ou à la Badanstalt) ou au « Bierger-Center » pour lequel le tarif ordinaire des bains municipaux est applicable. / To be able to take part in the water activities organised at Luxembourg City's municipal pools, participants must purchase an entry ticket at the pool entrance (Bonnevoie or Badanstalt), or at the Bierger-Center. The ordinary rate for municipal pools applies.
- Pour plus d'informations concernant les cours ou/et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site www.vdl.lu ou vous adresser directement au Service Sports (tél.: 4796-4414 ou 4796-4415). / For more information about the classes and/or how to sign up, please go to www.vdl.lu/en or contact the Service Sports directly (tel.: 4796-4414 or 4796-4415).

### RÈGLEMENT COMMUNAL – TARIFS / MUNICIPAL REGULATION – FEES

**Article 1 : Éducation physique pour jeunes (de 12 à 16 ans) /**  
Article 1: Physical education for young people (ages 12 to 16)  
La participation aux cours du programme « jeunes » est gratuite pour les jeunes. L'inscription, accompagnée d'une autorisation parentale, est de rigueur. / Participation in youth classes is free. Registration, along with parental consent, is required.

**Article 2 : Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) /**  
Article 2: Physical education for adults (ages 16+)  
Les tarifs pour les cours du programme « adultes » sont fixés comme suit: / Prices for adult classes are as follows:

- pour les habitants de la Ville de Luxembourg / Residents of Luxembourg City
  - par cours et par saison / per course per season €30.00
  - passe-partout -adultes / adult season pass €110.00
- pour les habitants des autres communes / Residents of other municipalities
  - par cours et par saison / per course per season €60.00
  - passe-partout -adultes / adult season pass €220.00

Le « passe-partout-adultes » donne accès à tous les cours du programme « adultes » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / The adult season pass grants holders access to all classes in the adult sports programme for an entire season, with the exception of classes that can only accept a limited number of people and for which participants must specifically sign up.

**Article 3 Éducation physique pour aînés (à partir de 55 ans) /**  
Article 3: Sports for seniors (ages 55+)

Un cours par saison du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés et chaque cours supplémentaire est facturé comme suit: / Seniors can attend one class per season from the seniors programme free of charge, with each additional class charged as follows:

- pour les habitants de la Ville de Luxembourg / Residents of the City of Luxembourg
  - par cours et par saison / per course per season €30.00
  - passe-partout -aînés / senior season pass €110.00

- pour les habitants des autres communes / Residents of other municipalities
  - par cours et par saison / per course per season €60.00
  - passe-partout -aînés / Senior season pass €220.00

Le « passe-partout-aînés » donne accès à tous les cours du programme « aînés » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / The senior season pass grants holders access to all classes in the seniors programme for an entire season, with the exception of classes that can only accept a limited number of people and for which participants must specifically sign up.

Les aînés sont autorisés à participer aux cours du programme « adultes » à condition de payer les tarifs fixés à l'article 2. / Seniors may attend classes in the adult sports programme provided they pay the fees set out under Article 2.

**Article 4 : Remboursement / Article 4: Refunds**

Le remboursement des droits d'inscription est possible sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Le remboursement se fait au prorata des mois courus, le calcul ayant lieu par mois entamé. La saison commence le 1<sup>er</sup> octobre et finit le 15 juillet de l'année suivante. / Registration fees can only be refunded upon presentation of a doctor's note confirming your inability to attend classes. Fees will be refunded on a monthly basis; partial months cannot be refunded. The season begins on 1 October and ends on 15 July of the following year.

**Article 5 – Changement de cours / Article 5: Switching courses**

Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités des différents cours. / It may be possible to switch courses during the season, subject to availability.





# ADULTES / ADULTS 15.04.2024 - 15.07.2024

SAISON	JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU	NUMERO
LUNDI / MONDAY	8:45-10:15	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A1005	
	10:00-11:00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)	Bonnevoie (1) 115, rue Anatole France	A1015	
	10:15-11:15	Gym Entretien / General fitness	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A1019	
	10:30-12:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A1020	
	12:15-13:00	Midi Gym / Midday workout	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A1111	
	12:30-13:30	Aqua Cycling	Piscine Cents (1)/(10) Rue Léon Kauffman	A1115	
	14:15-15:15	Gym Abdominaux - Dos / Abs/back	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A1119	
	16:00-18:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)/(7)	A1150	
	16:00-17:00	Gym Parents-Enfants / Family fitness (ages 1-2)	Dommeldange (1)	A1202	
	17:00-18:00	Gym Parents-Enfants / Family fitness (ages 2-4)	Dommeldange (1)	A1302	
	17:30-18:30	Gym Dames / Women's fitness	Cents (1)/(7) Rue Léon Kauffman	A1309	
	18:00-20:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Boy Konen sports complex (1)	A1322	
	18:00-19:30	Multisports loisir / Mixed recreational sports	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A1414	
	18:30-19:30	Fitness for skiing/Aerobics	Hamm (1)/(3)	A1516	
	18:30-19:30	Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A1614	
	19:30-20:30	Gym Détente / Restorative fitness	Cessange (1)	A1721	
	20:00-21:00	Fitness for skiing/Aerobics	Stade (1)/(3) Rue du Stade	A1808	
	20:00-21:30	Volleyball Loisir / Volleyball (non-competitive)	Hamm (1)/(4) Rue de Hamm	A1840	
	20:00-21:30	Badminton Loisir / Badminton (non-competitive)	Dommeldange (1)/(4)/(7)	A1921	
	MARDI / TUESDAY	8:45-9:45	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A2005
9:30-16:30		Randonnées pédestres pour avancés / Walking tours for experienced hikers	(1)/(5)/(6)	A2009	
10:00-16:00		Golf pour débutants / Golf for beginners (à partir du / as of 07.05.2024)	Christnach (1)/(5)/(6)/(12)	A2006	
10:00-16:00		Golf pour avancés / Advanced golf (à partir du / as of 07.05.2024)	Christnach (1)/(5)/(6)/(12)	A2007	
10:00-11:00		Gym Entretien / General fitness	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A2008	
12:15-13:00		CrossFit	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A2150	
12:30-13:15		Midi Gym / Midday workout	Bonnevoie (1) 42, rue J.F. Gangler	A2200	
12:30-13:15		Body Shape	Limpertsberg (1)	A2206	
13:00-13:45		Taijiquan	Kinnekswiss (1)/(8) Parc municipal « Centre-Ville »	A2208	
14:30-15:30		Qi Gong	Bonnevoie (1)/(11) Parc municipal « Kaltréris »	A2210	
17:30-18:30		Fitness Fiesta	Merl (1)/(7)	A2214	
18:30-19:15		Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)	A2315	
18:30-19:30		Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 intensity levels)	Baumbusch (1)/(7) Rue du Bridel	A2400	
18:30-19:30		Walking/Nordic walking	Baumbusch (1) Rue du Bridel	A2401	
18:30-19:30		Fitness Gym / Aerobics	Kiem (1)	A2307	
18:45-19:45		Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A2414	
19:30-20:15		Aqua Power / Aqua power	Piscine Bonnevoie (1)	A2434	
20:00-21:00		Body Shape	Merl (1)	A2514	
20:00-21:00		Gym Préventive / Preventative fitness	Bonnevoie (1) 6, rue J. B. Gellé	A2526	
20:00-21:00		Stretching	Kiem (1)	A2607	
MERCREDI / WEDNESDAY	8:45-9:45	Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Beggen (1)	A3001	
	8:45-9:45	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A3002	
	10:00-12:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A3022	
	10:15-11:15	Gym Abdominaux - Dos / Abs/back	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A3110	
	10:30-12:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A3115	
	12:15-13:00	Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)	A3120	
	12:15-13:00	Midi Gym / Midday workout	Merl (1)	A3215	
	14:15-15:15	Gym Dames / Women's fitness	Stade (1)/(7) Rue du Stade	A3308	
	15:30-17:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)/(7)	A3329	
	17:00-18:00	Gym Détente / Restorative fitness	Merl (1)/(7)	A3400	
	17:00-17:45	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(11) Parc municipal « Kaltréris »	A3510	
	17:30-18:30	Fitness Gym / Aerobics	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A3520	
	17:30-19:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A3529	
	18:00-18:45	Taijiquan	Bonnevoie (1)/(11) Parc municipal « Kaltréris »	A3530	
	18:00-19:00	Jeu d'échecs / Chess	Bonnevoie (1)/(4) 42, rue J.F. Gangler	A3535	
	18:15-19:15	Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)/(7)	A3540	
	19:00-19:45	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	A3544	
	19:30-20:15	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Limpertsberg (1)	A3706	
	19:30-20:30	Stretching	Merl (1)/(7)	A3714	
	20:00-21:00	Body Shape / Stretching	Gasperich (1)	A3733	
JEUDI / THURSDAY	8:15-9:00	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	A4020	
	8:45-9:45	Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Stade (1) Rue du Stade	A4022	
	10:00-11:00	Gym Entretien / General fitness	Stade (1) Rue du Stade	A4025	
	12:00-12:45	Taijiquan	Kirchberg (1)/(9) Parc municipal « Réimerwee »	A4110	
	12:30-13:15	Midi Gym / Midday workout	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A4100	
	12:30-13:15	Body Shape	Limpertsberg (1)	A4212	
	13:30-14:15	Qi Gong	Kinnekswiss (1)/(8) Parc municipal « Centre-Ville »	A4111	
	14:00-16:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)/(7)	A4213	
	14:00-15:00	Aqua Gym / Aqua fitness	Cents (1) Rue Léon Kauffman	A4215	
	17:00-21:00	Beach-Volley (à partir du / as of 16.05.2024)	Cessange (1)/(7) Complexe Boy Konen	A4300	
	17:00-19:00	Golf-Découverte / Golf taster course 13.06., 20.06., 27.06. & 04.07.2024	N Kockelscheuer (1)/(5)/(6) 18, rte de Luxembourg	A4000	
	17:15-18:00	CrossFit	Merl (1)	A4304	
	18:30-19:30	Fitness Fiesta	Merl (1)/(7)	A4314	
	18:30-19:30	Jogging (2 niveaux d'intensité / intensity levels)	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A4400	
	18:30-19:30	Walking/Nordic walking	Belair (1) 14, rue d'Ostende	A4401	
	18:30-19:15	Aqua Jogging / Aqua jogging	Bonnevoie Pool (1)/(10)	A4424	
	19:00-20:00	Tir à l'arc / Archery	Baumbusch (1)/(4)/(5) Rue du Bridel	A4426	
	19:00-20:00	Gym Entretien / General fitness	Beggen (1)	A4501	
	19:00-21:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A4502	
	19:00-21:30	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)	Cessange (1)/(4)/(7)	A4510	
19:15-20:00	Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)	A4515		
20:00-21:00	Power Body Shape	Merl (1)	A4614		
VENDREDI / FRIDAY	8:45-9:45	Gym Entretien / General fitness	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A5002	
	8:45-9:45	Gym Parents-Enfants / Family fitness (1-4 ans / ages 1-4)	Rollingergrund (1)	A5004	
	8:45-10:15	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	A5005	
	10:00-11:00	Walking	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5125	
	10:00-11:00	Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5126	
	10:00-11:00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)	Kockelscheuer (1) Patinoire	A5127	
	10:15-11:00	Aqua Gym / Aqua fitness	Badanstalt (1)	A5110	
	10:15-11:15	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	A5130	
	12:30-13:15	Midi Gym / Midday workout	Limpertsberg (1)	A5211	
	13:15-14:00	Qi Gong	Merl (1)/(2) Parc municipal « Merl »	A5220	
	14:15-15:15	Gym Abdominaux - Dos / Abs/back	Stade (1) Rue du Stade	A5308	
	14:15-16:15	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A5222	
	14:15-15:15	Autodéfense / Self-defense	Bonnevoie (1) Dojo / 42, rue J.F. Gangler	A5226	
	14:30-15:30	Taijiquan	Merl (1)/(2) Parc municipal « Merl »	A5310	
	16:30-17:15	Aqua Jogging / Aqua jogging	Bonnevoie Pool (1)/(10)	A5324	
	18:00-19:00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Stade (1)/(7) Rue du Stade	A5402	
	18:00-19:00	Body Shape	Merl (1)	A5414	
	18:30-19:30	Fitness Gym / Aerobics	Eich/Mühlenbach (1) 151, rue de Mühlenbach	A5504	
	19:00-21:00	Tennis de table Loisir / Table tennis (non-competitive)	Hollerich (1)/(4)/(7) 36, rue Emile Lavandier	A5610	
	19:15-20:15	Fitness Step	Merl (1)	A5614	
20:00-21:00	Gym pour tous / Fitness for all	Bonnevoie (1)/(7) 54, rue du Verger	A5626		
SAMEDI / SATURDAY	9:00-11:00	Préparation à la course de fond / Preparation for long-distance running	Stade Josy Barthel (1)	A6008	
	9:00-11:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Complexe Boy Konen (1)	A6022	
	9:30-10:30	Triathlon (natation / swimming)	Limpertsberg (1)/(4)/(10)/(13) 3, rue Batty Weber	A6100	
	10:00-12:00	Hockey sur gazon - Découverte / Introduction to Field Hockey le / on 29.06.2024	N Cessange (1)/(4)/(7)/(14) Complexe sp. Boy Konen	A6101	
	10:00-11:00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Baumbusch (1)/(7) Rue du Bridel	A6102	
	10:00-11:00	Jogging (2 niveaux d'intensité / intensity levels)	Baumbusch (1)/(7) Rue du Bridel	A6103	
	10:00-11:00	Walking / Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Baumbusch (1) Rue du Bridel	A6104	
	10:00-11:00	Walking/Nordic walking	Baumbusch (1) Rue du Bridel	A6105	
	10:00-10:45	Hydrogym / Hydrogym	Piscine Bonnevoie (1)	A6124	
	10:00-11:00	Power Fitness	Limpertsberg (1)/(7)	A6208	
	10:00-12:30	Billard Carambole - Billard Pétaque	Bonnevoie (1)/(4)/(7) 55, rue D. Schlechter	A6226	
	D/S	8:45-9:45	Gym Entretien / General fitness	Merl (1)	A7012
		10:15-11:15	Fitness Gym / Aerobics	Merl (1)	A7014

(1) Lieu de rendez-vous - entrée principale du parc municipal « Kaltréris » à Bonnevoie (Boulevard Kaltréris).  
 (2) Les frais de participation pour ce cours au « Golf & Country Club Christnach » s'élevaient à 288 euro. Les 9 sessions de ce cours auront lieu au parc municipal « Merl » (Entrée Nord / Rue de Brangone).  
 (3) A partir du mois d'Avril, le cours de « Fitness Shi » se transforme en cours de « Fitness Gym ».  
 (4) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville.  
 (5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: +352 2478 4414 ou +415) / Sportsdienst.  
 (6) Les participants sont priés d'utiliser la porte d'entrée dans la petite cour, derrière la résidence pour accéder directement à la petite salle de gym au sous-sol.  
 (7) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un « passe-partout ».  
 (8) Ce cours aura lieu au parc municipal « Merl » (Entrée Nord / Rue de Brangone).  
 (9) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: +352 2478 4414 ou +415) / Sportsdienst.  
 (10) Obligation de s'arrêter nager pour pouvoir participer à cette activité.  
 (11) Lieu de rendez-vous - entrée principale du parc municipal « Kaltréris » à Bonnevoie (Boulevard Kaltréris).  
 (12) Les frais de participation pour ce cours au « Golf & Country Club Christnach » s'élevaient à 288 euro. Les 9 sessions de ce cours auront lieu au parc municipal « Merl » (Entrée Nord / Rue de Brangone).  
 (13) A partir du mois d'Avril, le cours de « Fitness Shi » se transforme en cours de « Fitness Gym ».  
 (14) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville.  
 (15) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: +352 2478 4414 ou +415) / Sportsdienst.  
 (16) Les participants sont priés d'utiliser la porte d'entrée dans la petite cour, derrière la résidence pour accéder directement à la petite salle de gym au sous-sol.  
 (17) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un « passe-partout ».  
 (18) Ce cours aura lieu au parc municipal « Merl » (Entrée Nord / Rue de Brangone).  
 (19) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: +352 2478 4414 ou +415) / Sportsdienst.  
 (20) Obligation de s'arrêter nager pour pouvoir participer à cette activité.

# JEUNES / YOUTH 15.04.2024 - 15.07.2024

SAISON	JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU	NUMERO
LU / MO	8:45-9:45	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	B1002	
	10:00-11:00	Zumba® Gold	Stade (1) Rue du Stade	B1004	
	10:00-11:00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)	Bonnevoie (1) 115, rue A. France	B1005	
	16:00-17:00	Gym douce / Gentle fitness	Limpertsberg (1)	B1006	
	16:15-17:15	Sports aînés / Sports for seniors	Belair (1) 14, rue d'Ostende	B1008	
	16:30-17:30	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)	Gasperich (1)	B1021	
	MA / TUE	8:45-10:15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Limpertsberg (1)	B2000
		9:30-16:30	Randonnées pédestres pour avancés / Walking tours for experienced hikers	(1)/(5)/(10)/(11)	B2699
		10:00-16:00	Golf pour débutants / Golf for beginners (à partir du / as of 07.05.2024)	Christnach (1)/(5)/(6)/(10)	B2499
		10:00-16:00	Golf pour avancés / Advanced golf (à partir du / as of 07.05.2024)	Christnach (1)/(5)/(6)/(10)	B2599
		10:15-11:15	Stretching	Hollerich (1) Rue de l'Abattoir	B2004
		10:30-12:00	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Limpertsberg (1)	B2006
		13:00-13:45	Taijiquan	Kinnekswiss (1)/(2) Parc municipal « Centre-Ville »	B2108
		14:00-16:00	Boules et Pétaque / Boules and pétanque	N Kockelscheuer (1)/(5)/(10) Camping	B2799
		14:00-14:45	Aqua Gym / Aqua fitness	Cents (1) Rue Léon Kauffman	B2201
		14:15-15:00	Gym douce / Gentle fitness	Gare (1) Rue de Strasbourg	B2101
		14:30-15:30	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(14) Parc municipal « Kaltréris »	B2110
		15:45-16:30	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Limpertsberg (1)	B2202
		16:00-17:00	Gym douce / Gentle fitness	Dommeldange (1)	B2302
		8:45-10:15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Limpertsberg (1)	B3000
9:00-9:45		Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	B3024	
9:30-16:30		Randonnées cyclistes / Bike tours 19.06., 26.06., 03.07. & 10/11.07.2024	N (1)/(5)/(10)/(11)	B3699	
10:00-11:00		Gymnastique de ski (Sports aînés) / Fitness for skiing (seniors)	Stade (1)/(4) Rue du Stade	B3028	
10:00-11:30		Danse intense pour seniors / Intensive dancing for seniors	Konviktsgaard (1)/(8)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B3033	
14:30-16:30		Randonnées pédestres Soft (1h30 - 2 heures) / Gentle hiking (90-120 min.)	N (1)/(5)/(10)/(11)	B3799	
15:00-15:45		Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)	Konviktsgaard (1)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B3113	
15:00-15:45	Gym douce / Gentle fitness	Bonnevoie-Sud (1) 42, rue J.F. Gangler	B3326		
16:00-16:45	Sports aînés / Sports for seniors	Bonnevoie-Sud (1) 42, rue J.F. Gangler	B3326		
16:15-17:15	Gym douce / Gentle fitness	Stade (1) Rue du Stade	B3408		
16:30-17:15	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Gasperich (1)	B3423		
17:00-18:00	Sports aînés & Gym douce / Sports for seniors & gentle fitness	Cessange (1)	B3521		
17:00-17:45	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(14) Parc municipal « Kaltréris »	B3599		
18:00-18:45	Taijiquan	Bonnevoie (1)/(14) Parc municipal « Kaltréris »	B3600		
18:00-19:30	Jeu d'échecs / Chess	Bonnevoie (1)/(3) 42, rue J.F. Gangler	B3620		
8:45-10:15	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Limpertsberg (1)	B4000		
9:00-9:45	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	B4004		
10:30-12:00	Musculation douce sur machines / Gentle weight training on equipment	Limpertsberg (1)	B4006		
12:00-12:45	Taijiquan	Kirchberg (1)/(15) Parc municipal « Réimerwee »	B4010		
13:30-14:15	Qi Gong	Kinnekswiss (1)/(2) Parc municipal « Centre-Ville »	B4011		
14:00-14:45	Gym douce (debout et assis) / Gentle fitness (standing and seated)	Bonnevoie-Nord (1) 54, rue du Verger	B4031		
14:00-14:45	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Belair (1)	B4035		
14:15-15:00	Gym douce / Gentle fitness	Cents (1) Rue Léon Kauffman	B4040		
14:15-15:15	Badminton Loisir / Badminton (non-competitive)	Eich/Mühlenbach (1) 151, rue de Mühlenbach	B4104		
14:30-15:15	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Belair (1)	B4120		
14:30-15:15	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Limpertsberg (1)	B4206		
15:30-16:30	Zumba® Gold	Cents (1) Rue Léon Kauffman	B4208		
16:30-17:15	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	B4212		
17:00-19:00	Golf-Découverte / Golf taster course 13.06., 20.06., 27.06. & 04.07.2024	N Kockelscheuer (1)/(5)/(10) 18, rte de Luxembourg	B4599		
9:00-17:00	Randonnées en kayak / Kayak tours 07.06., 14.06., 28.06. & 05.07.2024	N (1)/(5)/(10)/(11)	B5499		
9:45-10:30	Aqua Gym / Aqua fitness	Piscine Bonnevoie (1)	B5224		
10:00-11:00	Walking	Kockelscheuer (1) Patinoire	B5010		
10:00-11:00	Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / for beginners)	Kockelscheuer (1) Patinoire	B5011		
10:00-11:00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / intensity levels)	Kockelscheuer (1) Patinoire	B5012		
10:00-11:30	Danse pour seniors / Dancing for seniors	Konviktsgaard (1)/(8)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B5014		
10:30-12:00	Musculation sur machines / Weight lifting on machines	Limpertsberg (1)	B5015		
13:15-14:00	Qi Gong	Merl (1			