

sport loisir

Bettembourg | Leudelange

an der schwem_omm



**SPORTS
BROCHURE**

2019-2020

www.an.der.schwemmm.lu

LÉIF MATBIERGERINNEN A MATBIERGER,

"Gesond iessen, méi beweegen", dat war de Slogan vun der "Nuit du Sport 2019". Ee wichtige Message an enger Gesellschaft, wou d'Leit am Berufsalltag ëmmer manner Beweegung hunn, an och ëmmer manner Zäit fir Sport an hirer Fräizäit fannen.

Dëst Joer hunn d'Gemenge Beetebuerg a Leideleng fir d'éischt Kéier zesummen un der "Nuit du Sport" deelgeholl: Eng gutt Kollaboratioun, déi schonn zanter etleche Joren am Beräich "Fräizäit-Sport", Erfolleg huet.

De Fräizäit-Sport huet ëmmer méi Succès. Vill Leit wëlle Sport maachen. Hiren Zäitplang erlaabt et hinnen awer net, reegelméisseg an ee Club ze goe fir do ze trainéieren oder Kompetitiounen matzespillen. Dofir hunn d'Gemenge Beetebuerg a Leideleng bei hire Sport-Loisir-Couren drun geduecht, de Leit eng breet a variéiert Palett vu sportlechen Aktivitéiten ze bidden, déi si hirem Rhythmus no erliewen kënnen.

Den Erfolleg aus de vergaangene Joren huet eis Recht ginn. Am éischte Semester 2019 goufen et iwwer 800 Aschreiwungen an de Sport-Loisir-Couren. Och "An der Schwemm" haten d'Aquafitness- an d'Schwammcoursen e grouse Succès. Eng Zesummenaarbecht, déi sech weise an déi sech duerchaus ausbaue léist.

Dir hutt elo eng villfälteg a faarweg Broschür vun der Saison 2019 / 2020 virun Iech leien, wou mir Iech all eis Coure vum Sport-Loisir virstellen. Mir hoffen, dass fir jiddereen eppes dobäi ass a wënschen Iech vill Freed mat Sport a Fräizäit an der nächster Saison.

Laurent ZEIMET
Buergermeeschter vu Beetebuerg

Diane BISENIUS-FEIPPEL
Buergermeeschtesch vu Leideleng



www.anderschwemm.lu

an der schwemm

P.4 - 23

**sport
loisir**
Bettembourg | Leideleng

P.24 - 63



P.64 - 83

an der schwemm



EINSCHREIBUNGS- PROZEDUR

Wir bitten Sie darum das beiliegende Einschreibungsformular auszufüllen und an folgende Adresse zu senden:

sport@schwemm.lu
oder
Centre de Natation „An der Schwemm“
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

Sobald wir Ihr Einschreibungsformular erhalten haben, bekommen Sie eine Empfangsbestätigung per Mail oder per Telefon.

Sie können auch ein Einschreibungsformular am Empfang des Centre de Natation „An der Schwemm“ ausfüllen und abgeben.

Die Einwohner der Gemeinden Bettembourg und Leudelingen erhalten bis zum 22. Juli 2019 ein Vorrecht bei den Einschreibungen.

Während den Schulferien und den Feiertagen finden keine Kurse statt.

Für weitere Informationen bitten wir Sie den Empfang des Centre de Natation „An der Schwemm“ zu kontaktieren:

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Veuillez remplir le formulaire d'inscription ci-joint et l'envoyer à l'adresse suivante :

sport@schwemm.lu
ou
Centre de Natation « An der Schwemm »
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

Dès réception de votre formulaire d'inscription, un accusé de réception vous sera transmis par mail ou par téléphone.

Vous pouvez aussi remplir et déposer votre formulaire d'inscription à l'accueil du Centre de Natation « An der Schwemm ».

Priorité sera accordée aux résidents des communes de Bettembourg et Leudelange jusqu'au 22 juillet 2019.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et lors des jours fériés.

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez contacter l'accueil du Centre de Natation « An der Schwemm » :

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

PISCINE > ÖFFNUNGSZEITEN HEURES D'OUVERTURE

SCHULFERIEN VACANCES SCOLAIRES

MONTAG LUNDI	>	8H00 - 22H00
DIENSTAG MARDI	>	8H00 - 22H00
MITTWOCH MERCREDI	>	8H00 - 22H00
DONNERSTAG JEUDI	>	8H00 - 22H00
FREITAG VENDREDI	>	8H00 - 22H00
SAMSTAG SAMEDI	>	9H00 - 20H00
SONNTAG (01.11 - 01.05)	>	9H00 - 17H00
DIMANCHE (02.05 - 31.10)	>	9H00 - 13H00

SCHULZEIT PÉRIODES SCOLAIRES

MONTAG LUNDI	>	11H30 - 13H30 15H30 - 22H00
DIENSTAG MARDI	>	11H30 - 22H00
MITTWOCH MERCREDI	>	11H30 - 13H30 15H30 - 22H00
DONNERSTAG JEUDI	>	11H30 - 22H00
FREITAG VENDREDI	>	11H30 - 13H30 15H30 - 22H00
SAMSTAG SAMEDI	>	9H00 - 20H00
SONNTAG (01.11 - 01.05)	>	9H00 - 17H00
DIMANCHE (02.05 - 31.10)	>	9H00 - 13H00

WICHTIGE HINWEISE:

- Die Kasse schließt 1 Stunde vor der offiziellen Schließung des Hallenbades.
- Alle Besucher müssen die Becken, die Saunen und alle anderen Installationen 30 Minuten vor den oben erwähnten Zeiten verlassen.
- Das Hallenbad ist an den gesetzlichen Feiertagen geschlossen.
- Der Zutritt ist nur in eng anliegender Schwimmsportkleidung gestattet.
- Während den Schwimmkursen, Aquafitness Kursen und Geburtstagsanimationen werden die jeweiligen Becken teilweise abgetrennt und für den normalen Betrieb gesperrt.

PISCINE > PREISE TARIFS

KINDER UND JUGENDLICHE (6 - 18 JAHREN) ENFANTS ET ADOLESCENTS (6 - 18 ANS)

1,5 Stunden 1,5 heures	>	2,50 - €
pro zusätzliche 60 Min. Par 60 min. supplémentaires	>	0,50 - €
Höchstpreis des Zusatzes Plafond du supplément	>	1,50 - €

ERWACHSENE (AB 18 JAHREN) ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

1,5 Stunden 1,5 heures	>	4,50 - €
pro zusätzliche 30 Min. Par 30 min. supplémentaires	>	0,50 - €
Höchstpreis des Zusatzes Plafond du supplément	>	2,50 - €

NOTES IMPORTANTES :

- La caisse ferme 1 heure avant les heures indiquées ci-dessus.
- Tous les visiteurs sont tenus de quitter les bassins, saunas et toute autre installation 30 minutes avant la fermeture définitive.
- Le Centre de Natation est fermé lors des jours fériés légaux.
- Le port d'une tenue de natation moulante est obligatoire.
- Lors des cours de natation, d'aqua-fitness et des animations d'anniversaires, une partie des bassins respectifs sera réservée aux participants du cours.



SAUNA > ÖFFNUNGSZEITEN HEURES D'OUVERTURE

MONTAG LUNDI	9H00 - 22H00	GEMISCHT MIXTE
DIENSTAG MARDI	9H00 - 22H00	DAMEN DAMES
MITTWOCH MERCREDI	9H00 - 22H00	GEMISCHT MIXTE
DONNERSTAG JEUDI	9H00 - 22H00	FAMILIENTAG / GEMISCHT JOUR DE FAMILLE / MIXTE
FREITAG VENDREDI	9H00 - 22H00	GEMISCHT MIXTE
SAMSTAG SAMEDI	9H00 - 20H00	GEMISCHT MIXTE
SONNTAG (01.11 - 01.05) DIMANCHE (02.05 - 31.10)	9H00 - 17H00 9H00 - 13H00	GEMISCHT MIXTE

WICHTIGE HINWEISE:

- Die Kasse schließt 1 Stunde vor der offiziellen Schließung des Hallenbades.
- Alle Besucher müssen die Becken, die Saunen und alle anderen Installationen 30 Minuten vor den oben erwähnten Zeiten verlassen.
- Das Hallenbad ist an den gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

SAUNA > PREISE TARIFS

KINDER UND JUGENDLICHE

(6 - 18 JAHREN)

ENFANTS ET ADOLESCENTS

(6 - 18 ANS)

2 Stunden 2 heures	7,00 - €
pro zusätzliche 60 Min. Par 60 min. supplémentaires	2,00 - €
Höchstpreis des Zusatzes Plafond du supplément	4,00 - €

ERWACHSENE

(AB 18 JAHREN)

ADULTES

(À PARTIR DE 18 ANS)

2 Stunden 2 heures	12,00 - €
pro zusätzliche 30 Min. Par 30 min. supplémentaires	2,00 - €
Höchstpreis des Zusatzes Plafond du supplément	8,00 - €

MEHRFACHEINTRITTSKARTEN

CARNETS MULTI-SÉANCES

10 ^{er} Karte Carnet 10 séances	153,00 - €
25 ^{er} Karte Carnet 25 séances	360,00 - €
50 ^{er} Karte Carnet 50 séances	675,00 - €

NOTES IMPORTANTES :

- La caisse ferme 1 heure avant les heures indiquées ci-dessus.
- Tous les visiteurs sont tenus de quitter les bassins, saunas et toute autre installation 30 minutes avant la fermeture définitive.
- Le Centre de Natation est fermé lors des jours fériés légaux.



PLANNING DES COURS 2019 / 2020

P/10

P/11

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
8H00	8H00 - 11H30 NATATION SCOLAIRE	PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	8H00 - 11H30 NATATION SCOLAIRE	PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	8H00 - 11H30 NATATION SCOLAIRE	PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	8H00 - 11H30 NATATION SCOLAIRE	PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	8H00 - 11H30 NATATION SCOLAIRE	PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	PISCINE FERMÉE		PISCINE FERMÉE	PISCINE FERMÉE	
9H00															9H15 - 11H00 SWIM & SMILE
10H00															
11H00															
12H00	OUVERTE AU PUBLIC				OUVERTE AU PUBLIC				OUVERTE AU PUBLIC		11H00 - 11H45 ANNIVERSAIRE ENFANTS		PISCINE OUVERTE AU PUBLIC	COURS «AN DER SCHWEMM» ● PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	
13H00															
14H00	13H30 - 15H30 NATATION SCOLAIRE	FERMÉE AU PUBLIC	13H50 - 14H30 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 4+	13H50 - 14H30 CDN. ENFANTS AVANCÉS 4+	13H30 - 15H30 NATATION SCOLAIRE	FERMÉE AU PUBLIC	13H50 - 14H30 SWIM & SMILE SUITE		13H30 - 15H30 NATATION SCOLAIRE	FERMÉE AU PUBLIC	13H30 - 14H15 ANNIVERSAIRE ENFANTS				
15H00			14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+			14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+			14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	14H40 - 15H20 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+			16H00 - 16H45 ANNIVERSAIRE ENFANTS
16H00	16H00 - 16H45 AQUA GYM 55+ (LEUDELANGE)	PISCINE OUVERTE AU PUBLIC	15H30 - 16H10 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	15H30 - 16H10 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+	16H00 - 16H45 AQUA GYM 55+ (BETTEMBOURG)	PISCINE OUVERTE AU PUBLIC	15H30 - 16H10 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	15H30 - 16H10 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+		PISCINE OUVERTE AU PUBLIC	16H00 - 16H45 ANNIVERSAIRE ENFANTS		PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	PISCINE FERMÉE	
17H00			16H20 - 17H00 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	16H20 - 17H00 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+			16H20 - 17H00 CDN. ENFANTS DÉBUTANTS 6+	16H20 - 17H00 CDN. ENFANTS AVANCÉS 6+							
18H00	18H00 - 18H45 COURS DE NATATION ADULTES	PISCINE OUVERTE AU PUBLIC			18H00 - 18H45 COURS DE NATATION ADULTES	PISCINE OUVERTE AU PUBLIC	17H00 - 19H30 SWIM & SMILE		18H00 - 18H45 AQUA JOGGING	PISCINE OUVERTE AU PUBLIC					
19H00	19H15 - 20H00 AQUA FIT				19H15 - 20H00 PERFECT. EN BRASSE (ADULTES)				19H15 - 20H00 AQUA GYM						
20H00	20H30 - 21H15 AQUA CROSS TRAINING				20H30 - 21H15 PERFECT. EN CRAWL (ADULTES)				20H30 - 21H15 AQUA FIT						
21H00															
22H00	PISCINE FERMÉE		PISCINE FERMÉE			PISCINE FERMÉE		PISCINE FERMÉE			PISCINE FERMÉE			PISCINE FERMÉE AU PUBLIC	

● COURS «AN DER SCHWEMM» ● PISCINE FERMÉE AU PUBLIC

PISCINE OUVERTE AU PUBLIC

PISCINE FERMÉE AU PUBLIC

SCHWIMMKURS } BABYS/KINDER COURS DE NATATION } BÉBÉS/ENFANTS

🕒 DONNERSTAG } 17H00 BIS 19H30
SAMSTAG } 9H15 BIS 11H00

🕒 JEUDI } 17H00 À 19H30
SAMEDI } 9H15 À 11H00

ANFÄNGER

- Für Babys von 9-12 Monaten
- Wassergewöhnung und kleine Tauchgänge

FORTGESCHRITTEN 1

- Für Babys von 12-15 Monaten
- Spiel, Spass und erstes Schwimmen im Schwimmreifen

FORTGESCHRITTEN 2

- Für Babys von 15-20 Monaten
- Schwimmen mit Schwimmflügel

FORTGESCHRITTEN 3

- Für Kleinkinder von 20-33 Monaten
- Spielerisch in Richtung freies Schwimmen

FORTGESCHRITTEN 4

- Für Kinder von 33-48 Monaten
- Brustschwimmen Kinderleicht

FORTGESCHRITTEN 5

- Fortsetzung vom F4 bis hin zum „Freischwimmer“

DÉBUTANTS

- Pour les bébés âgés de 9 à 12 mois
- Familiarisation avec l'eau et petites séances de plongée

AVANCÉS 1

- Pour les bébés âgés de 12 à 15 mois
- Jeux, détente et premières séances de natation avec une bouée

AVANCÉS 2

- Pour les bébés âgés de 15 à 20 mois
- Natation avec des brassards d'apprentissage

AVANCÉS 3

- Pour les enfants âgés de 20 à 33 mois
- Apprentissage de la natation libre sur une base ludique

AVANCÉS 4

- Pour les enfants âgés de 33 à 48 mois
- Premiers mouvements de brasse, un jeu d'enfant

AVANCÉS 5

- Poursuite de l'apprentissage jusqu'à la natation libre

INSCRIPTION:
ANNICK@SWIMANDSMILE.COM
INFORMATION:
WWW.SWIMANDSMILE.COM



SCHWAMMCAMP CAMP DE NATATION

🕒 MO - FR } 10H00 BIS 11H30
€ 100 € } SCHWAMMCAMP

🕒 LU - VEN } 10H00 À 11H30
€ 100 € } CAMP DE NATATION

Das Schwimmbad 'An der Schwemm' organisiert Schwimmcamps für die Kinder, die noch nicht schwimmen können und denen es nicht möglich ist an unseren Schwimmkursen außerhalb der Schulferien teilzunehmen.

Es handelt sich hierbei um einen Schwimmlehrgang, bei dem die Kinder während fünf Vormittagen eineinhalb Stunden in unserem Bad unterrichtet werden.

Diese Schwimmcamps finden während folgenden Schulferien statt:

- Osterferien
- Sommerferien
- Fastnachtsferien oder Weihnachtsferien (wenn möglich)

Weitere Informationen zur Einschreibung finden Sie auf unserer Internetseite oder am Empfang des Centre de Natation 'An der Schwemm'.

Le Centre de Natation 'An der Schwemm' organise des camps de natation pour les enfants qui ne savent pas nager et qui n'ont pas la possibilité de participer à nos cours de natation en dehors des vacances scolaires.

Il s'agit d'un stage d'initiation à la natation de 5 jours, lors duquel les enfants suivront tous les matins une leçon de natation d'une durée d'une heure et demie.

Nous proposons des camps de natation lors des vacances scolaires suivantes :

- Vacances de Pâques
- Vacances d'été
- Vacances de Carnaval ou de Noël (si possible)

Veuillez trouver toutes les informations supplémentaires ainsi que la fiche d'inscription sur notre site internet ou à l'accueil du Centre de Natation 'An der Schwemm'.



ANFÄNGERSCHWIMMKURS } KINDER COURS DE NATATION DÉBUT. } ENFANTS

Einführungsschwimmkurs für Anfänger.

ANFÄNGER 4+

Kindergarten

🕒 DIENSTAG } 13H50 BIS 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

ANFÄNGER 6+

Grundschule

🕒 KURS 1: DIEN. + DONN. } 14H40 BIS 15H20
KURS 2: DIEN. + DONN. } 15H30 BIS 16H10
KURS 3: DIEN. + DONN. } 16H20 BIS 17H00
€ 150 € } TRIMESTRE

Cours d'initiation à la natation.

DÉBUTANTS 4+

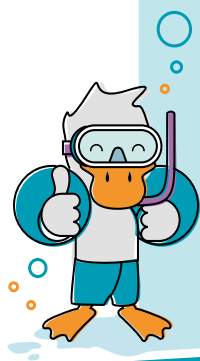
enseignement préscolaire

🕒 MARDI } 13H50 À 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

DÉBUTANTS 6+

enseignement primaire

🕒 COURS 1: MARDI + JEUDI } 14H40 À 15H20
COURS 2: MARDI + JEUDI } 15H30 À 16H10
COURS 3: MARDI + JEUDI } 16H20 À 17H00
€ 150 € } TRIMESTRE



FORTGESCH. SCHWIMMKURS } KINDER P/15 COURS DE NATATION AVANCÉS } ENFANTS

Fortbildungsschwimmkurse für Kinder, die schon an unseren Anfängerkursen teilgenommen haben.

FORTGESCHRITTEN 4+

Kindergarten

🕒 DIENSTAG } 13H50 BIS 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

FORTSETZUNG «SWIM & SMILE»

🕒 DONNERSTAG } 13H50 BIS 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

FORTGESCHRITTEN 6+

Grundschule

🕒 KURS 1: DIEN. + DONN. } 14H40 BIS 15H20
KURS 2: DIEN. + DONN. } 15H30 BIS 16H10
KURS 3: DIEN. + DONN. } 16H20 BIS 17H00
€ 150 € } TRIMESTRE

Ces cours de perfectionnement s'adressent aux enfants ayant déjà suivi nos cours d'initiation.

AVANCÉS 4+

enseignement préscolaire

🕒 MARDI } 13H50 À 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

SUITE «SWIM & SMILE»

🕒 JEUDI } 13H50 À 14H30
€ 100 € } TRIMESTRE

AVANCÉS 6+

enseignement primaire

🕒 COURS 1: MARDI + JEUDI } 14H40 À 15H20
COURS 2: MARDI + JEUDI } 15H30 À 16H10
COURS 3: MARDI + JEUDI } 16H20 À 17H00
€ 150 € } TRIMESTRE



SCHWIMMKURS } ERWACHSENE COURS DE NATATION } ADULTES

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

🕒 MONTAG	} 18H00 BIS 18H45
+ MITTWOCH	} 18H00 BIS 18H45
€ 180 €	} TRIMESTER

Es handelt sich um einen Einführungsschwimmkurs für Jugendliche und Erwachsene.

FORTGESCHRITTENEN- KURS IM BRUSTSCHWIMMEN

🕒 MITTWOCH	} 19H15 BIS 20H00
€ 120 €	} TRIMESTER

Es handelt sich um einen Fortbildungsschwimmkurs im Brustschwimmen. Bevor Sie sich in diesen Kurs einschreiben können, müssen Sie bei einem unserer Bademeister vorschwimmen.

FORTGESCHRITTENEN- KURS IM KRAUL

🕒 MITTWOCH	} 20H30 BIS 21H15
€ 120 €	} TRIMESTER

Es handelt sich um einen Fortbildungsschwimmkurs im Kraul. Bevor Sie sich in diesen Kurs einschreiben können, müssen Sie bei einem unserer Bademeister vorschwimmen.

COURS DE NATATION ADULTES

🕒 LUNDI	} 18H00 À 18H45
+ MERCREDI	} 18H00 À 18H45
€ 180 €	} TRIMESTRE

Il s'agit d'un cours d'initiation à la natation qui s'adresse aux adolescents et aux adultes.

PERFECTIONNEMENT EN BRASSE

🕒 MERCREDI	} 19H15 À 20H00
€ 120 €	} TRIMESTRE

Il s'agit d'un cours de perfectionnement en brasse. Une séance d'évaluation auprès d'un de nos instructeurs de natation est obligatoire avant de pouvoir s'inscrire à ce cours.

PERFECTIONNEMENT EN CRAWL

🕒 MERCREDI	} 20H30 À 21H15
€ 120 €	} TRIMESTRE

Il s'agit d'un cours de perfectionnement en crawl. Une séance d'évaluation auprès d'un de nos instructeurs de natation est obligatoire avant de pouvoir s'inscrire à ce cours.

KINDERGEBURTSTAGE ANNIVERSAIRES ENFANTS

🕒 SAMSTAG } 11H00 / 13H30 ODER 16H00

🕒 SAMEDI } 11H00 / 13H30 OU 16H00

Wollen Sie ihrem Kind eine Freude machen und seine Geburtstagsparty bei uns im Hallenbad veranstalten?

Unser Bademeisterteam wird die Kinder 45 Minuten lang mit vielen tollen Spielen und Aktivitäten begeistern. Danach können Sie die Geburtstagsstorte im Schwimmbad genießen und die Kinder können zu jeder Zeit weiter im Wasser spielen oder von unserer Rutsche profitieren.

Sie können zwischen 3 verschiedenen Angeboten wählen:

ANGEBOT 1 - 33 €

- Geburtstagsdekoration der Tische
- Max. 15 Kinder

ANGEBOT 2 - 55 €

- Geburtstagsdekoration der Tische
- 45 Minuten Animation
- Erinnerungsfotos
- Max. 15 Kinder (ab 6 Jahre)

ANGEBOT 3 - 70 €

- Geburtstagsdekoration der Tische
- 45 Minuten Animation
- Erinnerungsfotos
- Überraschungsgeschenk
- Max. 15 Kinder (ab 6 Jahre)

Voulez-vous faire plaisir à votre enfant en organisant sa fête d'anniversaire au Centre de Natation 'An der Schwemm' ?

Nos instructeurs de natation se feront un plaisir d'amuser les enfants pendant 45 minutes avec des jeux et des activités ludiques. Par après vous pourrez savourer un gâteau d'anniversaire au bar de la piscine. Les enfants pourront également profiter du toboggan à tout moment.

Vous avez le choix entre 3 offres:

OFFRE 1 - 33 €

- Décoration des tables
- Maximum 15 enfants

OFFRE 2 - 55 €

- Décoration des tables
- 45 minutes d'animation
- Photos de souvenir
- Maximum 15 enfants (à partir de 6 ans)

OFFRE 3 - 70 €

- Décoration des tables
- 45 minutes d'animation
- Photos de souvenir
- Cadeau surprise
- Maximum 15 enfants (à partir de 6 ans)



AQUA JOGGING

🕒 FREITAG

🕒 18H00 BIS 18H45

💶 120 €

📅 TRIMESTER

🕒 VENDREDI

🕒 18H00 À 18H45

💶 120 €

📅 TRIMESTRE

Jeder ist schon mal draußen gejoggt, doch haben Sie es auch schon einmal im Wasser ausprobiert?

Durch einen speziellen Aqua Jogging Gürtel, den die Sportler um die Hüfte tragen, wird der Auftrieb im tiefen Becken unterstützt und somit können Sie Ihren Oberkörper aufrecht über Wasser halten um im Becken zu joggen. Das Joggen im Wasser hat einige Vorteile gegenüber dem Joggen auf festem Untergrund:

- Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln umso mehr gekräftigt, ohne dass Sie die zusätzliche Anstrengung auf den ersten Anhieb bemerken.
- Der Aufprall, der beim Joggen öfters für Verletzungen sorgt, besteht beim Aqua Jogging nicht und somit schonen Sie bei dieser sportlichen Aktivität Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Wie beim üblichen Joggen in der freien Natur, ist auch Aqua Jogging eine ausdauerfördernde Aktivität und somit verbessern und stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.

Das ganze Training wird durch eine dynamische Hintergrundmusik unterstützt.

Tout le monde a déjà pratiqué le jogging en pleine nature, mais est-ce que vous l'avez déjà pratiqué dans l'eau ?

Grâce à une ceinture spécifique, qui maintiendra le haut de votre corps hors de l'eau, vous pourrez pratiquer le jogging aquatique. Cette activité possède différents avantages par rapport au jogging traditionnel :

- *La résistance de l'eau demande un effort supplémentaire aux participants, sans que ce travail ne se ressente.*
- *Les chocs que vous subissez lors de la pratique sur terre, provoquant souvent des blessures chez les sportifs, sont inexistantes dans l'eau. Ce qui veut dire que cette pratique ménage les muscles, les tendons et les articulations.*

Le running aquatique reste tout de même un sport d'endurance, ce qui fait qu'une pratique régulière améliore et tonifie votre système cardio-vasculaire.

L'entraînement sera rythmé par une musique dynamique.

AQUA CROSS TRAINING^{P/19}

🕒 MONTAG

🕒 20H30 BIS 21H15

💶 120 €

📅 TRIMESTER

🕒 LUNDI

🕒 20H30 À 21H15

💶 120 €

📅 TRIMESTRE

Sind Sie vom Prinzip des Aqua Gym Kurses überzeugt, jedoch fühlen Sie sich nach diesem Kurs nicht ausgepowert und sind auf der Suche nach einem intensiveren Training?

Aqua Cross Training ist das Superlativ des Aqua Gym Kurses. Durch spezifisches Material und den Aufschub des Wasserdrucks werden Sie an einem intensiven Kurs teilnehmen bei dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren.

Ein sehr kompletter Kurs wurde hier zusammengestellt, vom Herzkreislauftraining über Gleichgewichtstraining bis hin zum Muskelaufbautraining. Es handelt sich um ein gezieltes Training für fortgeschrittene Sportler, die ihre Ausdauer verbessern und sich einen athletischen Körper antrainieren wollen.

Vous êtes convaincu du principe de l'Aqua Gym, mais vous recherchez un entraînement plus intensif à pratiquer après celui-ci ?

L'Aqua Cross Training est un dérivé de l'Aqua Gym, qui muscle votre corps des pieds jusqu'à la tête. En utilisant du matériel spécifique et en profitant de la pression de l'eau, vous allez participer à des séances intensives qui sculptent votre corps.

Tout est inclus dans cette pratique, du travail cardiovasculaire jusqu'au travail de renforcement musculaire, en passant par un travail d'équilibre. Il s'agit d'un entraînement complet et intense dédié aux sportifs confirmés qui visent à améliorer leur condition physique et veulent développer un corps athlétique.



AQUA FIT

🕒 MONTAG	19H15 BIS 20H00	🕒 LUNDI	19H15 À 20H00
FREITAG	20H30 BIS 21H15	VENDREDI	20H30 À 21H15
€ 120 €	TRIMESTER	€ 120 €	TRIMESTRE

Haben Sie Probleme sich für einen unserer Kurse zu entscheiden? Gefallen Ihnen mehrere Kurse unseres Angebots? Oder wollen Sie einfach nur Sport im Wasser treiben ohne sich auf einen bestimmten Kurs festlegen zu müssen?

Dann würden wir Ihnen unseren ‚Aqua Fit‘ Kurs anbieten. In diesem Kurs werden Sie alle unsere Aquafitness Aktivitäten über ein Trimester praktizieren und können so am besten herausfinden welcher Kurs Ihnen entspricht. Sie können sich selbstverständlich auch in diesen Kurs einschreiben, um bewusst von unserer Vielfalt an Aquafitness Kursen zu profitieren.

Folgende Aktivitäten werden Sie im Laufe eines Trimesters in diesem Kurs praktizieren:

- Aqua Gym
- Aqua Boxing
- Aqua Jogging
- Aqua Step

Vous avez parcouru les différents cours aquatiques dans cette brochure, mais vous n'êtes toujours pas décidé quel est le cours qui vous convient le plus? Vous désirez tout simplement pratiquer du sport dans l'eau, sans devoir opter de manière définitive pour une activité particulière ?

Dans ce cas nous vous proposons notre cours 'Aqua Fit'. Lors de ce cours vous allez pratiquer toutes nos activités d'aqua-fitness et vous pourriez ainsi déterminer quel cours vous correspond le plus. Ou bien profitez tout simplement de notre vaste offre d'aqua-fitness et faites vous plaisir à pratiquer chaque semaine une activité différente.

Les activités suivantes seront proposées lors de ce cours :

- Aqua Gym
- Aqua Boxing
- Aqua Jogging
- Aqua Step

AQUA GYM

🕒 FREITAG	19H15 BIS 20H00	🕒 VENDREDI	19H15 À 20H00
€ 120 €	TRIMESTER	€ 120 €	TRIMESTRE

Der Aqua Gym Kurs ist ein Fitnesskurs im Wasser, der das Entspannungsgefühl des Badens mit den Wohltaten der sportlichen Aktivität verbindet. Während des Trainings werden die Muskeln durch den Widerstand des Wassers stark beansprucht, jedoch ohne dass diese zusätzliche Last sich bewusst bemerkbar macht. Sie verdanken dem Wasserdruck allerdings nicht nur ein intensiveres Training, sondern Sie vermeiden dadurch auch den Schock des Aufpralls und schonen somit Ihre Sehnen, Muskeln und Gelenke.

Der Kurs wird von Musik begleitet, die den Takt der Übungen vorgibt. Durch die steigende Intensität der Übungen wird die Durchblutung verbessert und somit Ihr Herz-Kreislauf-System gestärkt. Durch spezifisches Material und Gewichte ist das Training abwechslungsreich und jeder einzelne Muskel des Körpers wird beansprucht.

Le cours d'Aqua Gym est un cours de fitness pratiqué dans l'eau, qui réunit l'aspect de détente de la baignade avec les bienfaits de l'activité sportive. La résistance de l'eau fait travailler les muscles davantage, sans que ce travail supplémentaire ne se ressente. La pression de l'eau n'a pas seulement des bienfaits au niveau de l'intensité de travail, mais elle évite aussi les chocs, ce qui ménage les tendons, les muscles et les articulations des pratiquants.

L'allure élevée des mouvements exercés au rythme de la musique, provoque une meilleure circulation sanguine, ce qui tonifie le système cardio-vasculaire. Grâce à une multitude de matériels utilisés tout au long des différentes séances, vous allez travailler chaque muscle de votre corps.



AQUA GYM 55+

🕒 MONTAG (LEUD.)	16H00 BIS 16H45	🕒 LUNDI (LEUD.)	16H00 À 16H45
MITTWOCH (BETT.)	16H00 BIS 16H45	MERCREDI (BETT.)	16H00 À 16H45
€ 120 €	JAHR	€ 120 €	ANNÉE

Wohnen Sie in der Gemeinde Bettembourg oder Leudelingen, sind über 55 Jahre alt und wollen sich mit einem Aquafitness Kurs in Form bringen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Das Bademeisterteam macht sich eine Freude daraus unseren Aqua Gym Kurs speziell auf die Kundschaft 55+ maßzuschneidern und euch somit einen kompletten und unterhaltsamen Aqua Gym Kurs anzubieten.

Sowohl das Material, als auch die Übungen und die Anzahl der Wiederholungen werden an die körperlichen Möglichkeiten der Senioren angepasst, damit jeder seine Fitness individuell verbessern kann.

Die Gemeinde Leudelingen stellt seinen Einwohnern einen Bus zur Verfügung. Abfahrt jeden Montag um 15:30 Uhr vor der Gemeinde.

Êtes-vous résident de la Commune de Bettembourg ou de Leudelange? Avez-vous plus de 55 ans et désirez-vous entretenir votre forme physique avec un cours d'aqua-fitness ?

Alors vous êtes au bon endroit chez nous. L'équipe des instructeurs de natation se réjouit d'adapter notre cours d'Aqua Gym à la clientèle 55+, afin de vous présenter un cours d'Aqua Gym complet et dynamique.

Non seulement le matériel sera adapté aux conditions physiques des seniors, mais aussi l'intensité des exercices ainsi que le nombre de répétitions. Ainsi chaque participant peut exécuter les exercices à son propre rythme pour améliorer sa fitness de manière individuelle.

La Commune de Leudelange vous met un bus à disposition pour ce trajet. Le départ est prévu tous les lundis à 15:30 devant la commune.



sport loisir

Bettembourg | Leudelange

EINSCHREIBUNGS- PROZEDUR

Wir bitten Sie darum das beiliegende Einschreibungsformular auszufüllen und an folgende Adresse zu senden:

sport@schwemm.lu
oder
Centre de Natation „An der Schwemm“
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

Sobald wir Ihr Einschreibungsformular erhalten haben, bekommen Sie eine Empfangsbestätigung per Mail oder per Telefon.

Sie können auch ein Einschreibungsformular am Empfang des Centre de Natation „An der Schwemm“ ausfüllen und abgeben.

Die Einwohner der Gemeinden Bettembourg und Leudelingen erhalten bis zum 22. Juli 2019 ein Vorrecht bei den Einschreibungen.

Während den Schulferien und den Feiertagen finden keine Kurse statt.

Für weitere Informationen bitten wir Sie den Empfang des Centre de Natation „An der Schwemm“ zu kontaktieren:

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Veuillez remplir le formulaire d'inscription ci-joint et l'envoyer à l'adresse suivante :

sport@schwemm.lu
ou
Centre de Natation « An der Schwemm »
B.P. 50
L-3201 Bettembourg

Dès réception de votre formulaire d'inscription, un accusé de réception vous sera transmis par mail ou par téléphone.

Vous pouvez aussi remplir et déposer votre formulaire d'inscription à l'accueil du Centre de Natation « An der Schwemm ».

Priorité sera accordée aux résidents des communes de Bettembourg et Leudelange jusqu'au 22 juillet 2019.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et lors des jours fériés.

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez contacter l'accueil du Centre de Natation « An der Schwemm » :

(+352) 265 295 1
sport@schwemm.lu

PLANNING INDOOR CYCLING 2019 / 2020

P/26

P/27

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

8H00

9H00

10H00

11H00

12H00

13H00

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

19H00

20H00

21H00

22H00

	8H35 - 9H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	8H30 - 9H30 SPIVI INDOOR CYCLING FOR WOMEN (DAMES) AVEC COACH	8H35 - 9H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	8H35 - 9H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	8H35 - 9H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	
	9H35 - 10H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	9H35 - 10H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	9H35 - 10H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	9H35 - 10H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		
	10H35 - 11H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	10H35 - 11H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	10H35 - 11H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	10H35 - 11H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	10H00 - 11H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	10H00 - 11H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH
	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	11H35 - 12H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
	12H30 - 13H30 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	12H35 - 13H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	12H30 - 13H30 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	12H35 - 13H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	12H30 - 13H30 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	12H35 - 13H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
		13H35 - 14H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		13H35 - 14H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		13H35 - 14H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
	14H35 - 15H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	14H30 - 15H30 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	14H35 - 15H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	14H30 - 15H30 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	14H35 - 15H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	14H35 - 15H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
	15H35 - 16H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		15H35 - 16H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		15H35 - 16H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	15H35 - 16H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
	16H35 - 17H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	16H35 - 17H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	16H35 - 17H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	16H35 - 17H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	16H35 - 17H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	
			17H35 - 18H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		17H35 - 18H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	17H35 - 18H20 VIRTUAL SPIVI CLASS
	18H00 - 19H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	18H00 - 19H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH		18H00 - 19H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH		
			18H35 - 19H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		18H35 - 19H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	
	19H00 - 20H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH	19H00 - 20H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH		19H00 - 20H00 SPIVI INDOOR CYCLING AVEC COACH		
			19H35 - 20H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		19H35 - 20H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	
	20H35 - 21H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	20H35 - 21H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	20H35 - 21H20 VIRTUAL SPIVI CLASS	20H35 - 21H20 VIRTUAL SPIVI CLASS		

Uniquement du 01/11 au 01/05

● INDOOR CYCLING SANS COACH (PERSONNE VIRTUELLE)

● INDOOR CYCLING AVEC COACH (PERSONNE PHYSIQUE)

* Ce programme est susceptible de modifications.
* Programmänderungen sind vorbehalten.

INDOOR CYCLING

Steigen Sie auf unser Keiser m3i Indoor-Rad um die nächste Outdoor Saison strukturiert vorzubereiten oder um ihre Fitness mithilfe unserer Indoor Cycling Kurse auf Vordermann zu bringen.

Dank unserer Power Cycling Methodologie können sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Sportler an unseren Indoor Cycling Kursen teilnehmen. Unsere Mannschaft aus qualifizierten Trainern macht sich eine Freude daraus jeden einzelnen Fahrer während unseren vielen Gruppenkursen zu coachen und auf ihrem Weg zu begleiten.

Auch die Biker, die Ihr eigenes Training ohne Coach absolvieren wollen, können zu jeder Zeit (außerhalb der Gruppenkurse mit Trainer) von unserer «Spivi» Technologie und von unserem angenehm sonnenlichtgeströmten Indoor Cycling Saal profitieren um Ihr ganz persönliches Programm durchzuführen.

INDOOR CYCLING

Venez vous installer sur notre vélo Keiser m3i pour préparer convenablement votre saison «Outdoor» ou pour entretenir votre corps à l'aide de nos séances d'Indoor Cycling.

Grâce à notre méthodologie basée sur le Power Cycling, nos cours répondent aussi bien aux besoins des débutants que des confirmés, chacun trouvera son bonheur lors de nos nombreuses séances dirigées par nos coaches sportifs.

Pour tout coureur qui désire accomplir son propre entraînement tout en profitant de notre technologie «Spivi» peut à tout moment profiter de notre salle accueillante et lumineuse pour suivre son programme individuel.

	SANS CARNET D'ENTRÉE		AVEC CARNET D'ENTRÉE	
			ABO 25 SÉANCES	ABO 50 SÉANCES
VIRTUAL SPIVI CLASS	SANS COACH	7,50 € /séance	6,40 € /séance	5,50 € /séance
SPIVI INDOOR CYCLING	AVEC COACH	11,25 € /séance	10,00 € /séance	9,20 € /séance



PLANNING DES COURS 2019 / 2020

P/30

P/31

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENREDI		SAMEDI	
8H00	BETTEMBOURG	LEUDELANGE	BETTEMBOURG	LEUDELANGE	BETTEMBOURG	LEUDELANGE	BETTEMBOURG	LEUDELANGE	BETTEMBOURG	LEUDELANGE	BETTEMBOURG	LEUDELANGE
9H00												
10H00												
11H00												
12H00												
13H00												
14H00												
15H00												
16H00												
17H00												
18H00												
19H00												
20H00												
21H00												
22H00												

● OUTDOOR ● INDOOR CYCLING ● BODY & MIND ● FUNCTIONAL TRAINING ● KIDS
● BEST AGERS ● CARDIO ● METTESSTONN ● PARENTS & BÉBÉ ● SELF DEFENSE

SPORT FOR KIDS

Um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu fördern, sind viel Bewegung und eine psychomotorische Frühförderung notwendig. Spaß an der Bewegung zu haben wird den Kindern in diesen Kursen übermittelt und die geistige, emotionale und motorische Entwicklung wird während jeder Sportstunde gestärkt.

SPORT FOR KIDS

Les enfants ont besoin de bouger pour se développer correctement. L'activité physique favorise le bon développement et permet aux enfants de s'adapter plus facilement aux exigences de la vie. Le but principal de ces cours est de favoriser le développement cognitif, émotionnel et moteur chez l'enfant et de déployer du plaisir pour le jeu, le sport et le mouvement.

CYCLE 1

POUR ENFANTS DE 4 - 5 ANS

🕒 MARDI + JEUDI } 14H00 À 15H00
📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTRE



CYCLE 2

POUR ENFANTS DE 6 - 7 ANS

🕒 MARDI + JEUDI } 15H15 À 16H15
📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTRE



CYCLES 3 & 4

POUR ENFANTS DE 8 - 11 ANS

🕒 MARDI } 16H30 À 17H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTRE



CYCLE 1

FÜR KINDER VON 4 - 5 JAHREN

🕒 DIENSTAG + DONN. } 14H00 BIS 15H00
📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTER



CYCLE 2

FÜR KINDER VON 6 - 7 JAHREN

🕒 DIENSTAG + DONN. } 15H15 BIS 16H15
📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTER



CYCLES 3 & 4

FÜR KINDER VON 8 - 11 JAHREN

🕒 DIENSTAG } 16H30 BIS 17H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
€ 15 € } TRIMESTER



HIP HOP

Hip Hop ist eine Mischung aus verschiedenen urbanen Tanzstilen. Es ist ein kreativer und offener Tanzstil, bei dem sich die Kinder und Jugendliche bei aktueller Musik tänzerisch entfalten können. Die Koordination, das Rhythmusgefühl sowie die Beweglichkeit und die Ausdauer werden spielerisch gefördert.

HIP HOP DÉBUTANTS

7 - 17 ANS

🕒	SAMEDI	10H30 À 11H30
📍	SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€	15 €	TRIMESTRE



HIP HOP AVANCÉS

7 - 17 ANS

🕒	SAMEDI	9H30 À 10H30
📍	SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€	15 €	TRIMESTRE



HIP HOP

Hip Hop est une symbiose de plusieurs styles de danses urbaines. Créative et ouverte, cette forme de danse offre aux enfants et adolescents la possibilité de s'épanouir au rythme d'une musique jeune et dynamique. La coordination, la mobilité et l'endurance se développent dans une ambiance décontractée et ludique.

HIP HOP ANFÄNGER

7 - 17 JAHREN

🕒	SAMSTAG	10H30 BIS 11H30
📍	SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€	15 €	TRIMESTER



HIP HOP FORTGESCHRITTEN

7 - 17 JAHREN

🕒	SAMSTAG	9H30 BIS 10H30
📍	SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€	15 €	TRIMESTER



OUTDOOR

Unser Outdoor Training bietet nicht nur viel Abwechslung in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, sondern auch eine Vielzahl an positiven Effekten auf Körper und Geist. Die frische Luft regt das Immunsystem an, steigert die Ausdauer und baut den Stress ab.

OUTDOOR

L'entraînement en pleine nature ne se limite non seulement à un paysage diversifié lors de la pratique, mais le fait de pratiquer du sport à l'extérieur a beaucoup d'effets positifs sur le bien-être corporel et mental. L'air frais stimule le système immunitaire, provoque une meilleure condition physique et diminue le stress. Une bonne ambiance au sein de nos différents groupes, vous permet de faire du sport dans une atmosphère détendue.

NORDIC WALKING

TOUS NIVEAUX

🕒 LUNDI	🕒 9H00 À 10H30
📍 CENTRE SPORTIF	📍 BETTEMBURG
🕒 MERCREDI	🕒 18H00 À 19H30
📍 HALL OMNISPORTS	📍 LEUDELANGE
€ 30 €	📅 TRIMESTRE



COURSE À PIED

INTERMÉDIAIRE

🕒 MARDI + JEUDI	🕒 18H30 À 20H00
📍 HALL OMNISPORTS	📍 LEUDELANGE
€ 30 €	📅 TRIMESTRE

PACE: 6:50 MIN/KM

KM: 8 - 11 KM / ENTRAÎNEMENT



COURSE À PIED

AVANCÉ

🕒 MARDI + JEUDI	🕒 18H30 À 20H00
📍 HALL OMNISPORTS	📍 LEUDELANGE
€ 30 €	📅 TRIMESTRE

PACE: 6:20 MIN/KM

KM: 10 - 13 KM / ENTRAÎNEMENT



NORDIC WALKING

ALLE STUFEN

🕒 MONTAG	🕒 9H00 BIS 10H30
📍 SPORTZENTRUM	📍 BETTEMBURG
🕒 MITTWOCH	🕒 18H00 BIS 19H30
📍 SPORHALLE	📍 LEUDELINGEN
€ 30 €	📅 TRIMESTER



LAFTREFF

ZWISCHENSTUFE

🕒 DIENSTAG + DONN.	🕒 18H30 BIS 20H00
📍 SPORHALLE	📍 LEUDELINGEN
€ 30 €	📅 TRIMESTER

PACE: 6:50 MIN/KM

KM: 8 - 11 KM / TRAINING



LAFTREFF

FORTGESCHRITTEN

🕒 DIENSTAG + DONN.	🕒 18H30 BIS 20H00
📍 SPORHALLE	📍 LEUDELINGEN
€ 30 €	📅 TRIMESTER

PACE: 6:20 MIN/KM

KM: 10 - 13 KM / TRAINING



COURS 2019/2020

☐ MADAME ☐ MONSIEUR

PRÉNOM

NOM

RUE & N°

CODE POSTAL

VILLE

DATE DE NAISSANCE

TÉLÉPHONE/GSM

E-MAIL

Je désire m'inscrire au(x) cours suivant(s):

an der schwemmm

COURS DE NATATION POUR ENFANTS			
ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	TARIF TRIM.
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 4+	Mardi	13h50 - 14h30	100 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 4+	Mardi	13h50 - 14h30	100 €
<input type="radio"/> Suite «Swim and Smile»	Jeu	13h50 - 14h30	100 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 1)	Mardi	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 2)	Mardi	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 3)	Jeu	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 1)	Mardi	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 2)	Mardi	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants débutants 6+ (Cours 3)	Jeu	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 1)	Mardi	16h20 - 17h00	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 2)	Mardi	16h20 - 17h00	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 3)	Jeu	16h20 - 17h00	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 1)	Mardi	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 2)	Mardi	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 3)	Jeu	14h40 - 15h20	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 1)	Mardi	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 2)	Mardi	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 3)	Jeu	15h30 - 16h10	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 1)	Mardi	16h20 - 17h00	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 2)	Mardi	16h20 - 17h00	150 €
<input type="radio"/> Cours de natation enfants avancés 6+ (Cours 3)	Jeu	16h20 - 17h00	150 €



COURS 2019/2020

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	LIEU	TARIF TRIMESTRIEL
FUNCTIONAL TRAINING				
<input type="radio"/> Soft Gym	Mardi	9:30-10:30	Centre Sociétaire Leudelange	45 €
<input type="radio"/> Soft Gym	Jeudi	18:30-19:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Fitness & Gym	Mardi	9:30-10:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Fitness & Gym	Mercredi	14:30-15:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Fitness & Gym	Mercredi	20:00-21:00	Hall Omnisports Leudelange	45 €
<input type="radio"/> Fitness & Gym	Jeudi	8:30-9:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Cross Training	Lundi	19:00-20:00	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Cross Training	Mercredi	8:30-9:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Cross Training	Mercredi	19:00-20:00	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Cross Training	Vendredi	8:30-9:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> HIIT	Lundi	8:30-9:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> HIIT	Vendredi	19:00-20:00	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €

RÉSIDENTS:
-30 %

DIVERS

<input type="radio"/> Self Defense	Jeudi	19:30-20:30	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
<input type="radio"/> Parents & Bébé	Vendredi	10:15-11:15	Annexe «Schwemm» Bettenbourg	45 €
SCHWIMMKURSE FÜR KINDER				
€ 051	13h40 - 14h00	Dienstag	(3) Fortgeschrittenenschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	15h30 - 16h10	Donnerstag	(2) Fortgeschrittenenschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	14h40 - 15h20	Donnerstag	(1) Fortgeschrittenenschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	16h20 - 17h00	Donnerstag	(3) Anfängerschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	15h30 - 16h10	Donnerstag	(2) Anfängerschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	14h40 - 15h20	Donnerstag	(1) Anfängerschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	13h50 - 14h30	Donnerstag	(1) Fortsetzung «Swim and Smile»	○
€ 150	14h40 - 15h20	Donnerstag	(1) Anfängerschwimmkurs für Kinder 6+	○
€ 150	13h50 - 14h30	Dienstag	(1) Anfängerschwimmkurs für Kinder 4+	○
€ 150	13h50 - 14h30	Dienstag	(1) Fortgeschrittenenschwimmkurs für Kinder 4+	○

RÉSIDENTS:
-30 %

an der schwemm

Ich möchte mich in folgende(n) Kurs(e) einschreiben:

VORNAME

STRASSE & NR

POSTLEITZAHL

GEBURTSDATUM

TELEFON/GSM

E-MAIL

NAME

ORT

☐ FRAU ☐ HERR

KURSE 2019/2020

COURS 2019/2020

☐ MADAME ☐ MONSIEUR

PRÉNOM

NOM

NUMÉRO

RUE

CODE POSTAL

LIEU

DATE DE NAISSANCE

TÉLÉPHONE/GSM

E-MAIL

Je désire m'inscrire à/aux activité(s) suivante(s):

ACTIVITÉ **JOUR** **HORAIRE** **LIEU** **TARIF** **TRIMESTRIEL**

KIDS					
<input type="radio"/>	Sport for Kids Cycle 1	Mardi & Jeudi	14:00-15:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	15 €
<input type="radio"/>	Sport for Kids Cycle 2	Mardi & Jeudi	15:15-16:15	Annexe «Schwemm» Bettembourg	15 €
<input type="radio"/>	Sport for Kids Cycles 3 + 4	Mardi	16:30-17:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	15 €
<input type="radio"/>	Hip Hop débutants	Samedi	10:30-11:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	15 €
<input type="radio"/>	Hip Hop avancés	Samedi	9:30-10:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	15 €

BEST AGER 55+

<input type="radio"/>	Soft Gym 55+	Lundi	15:30-16:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Soft Gym 55+	Mercredi	16:15-17:15	Hall Omnisports Leudelange	45 €
<input type="radio"/>	Fitness & Gym 55+	Lundi	17:00-18:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Danse 55+	Vendredi	15:30-17:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €

OUTDOOR

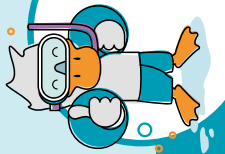
<input type="radio"/>	Nordic Walking	Lundi	9:00-10:30	Bettembourg	30 €
<input type="radio"/>	Nordic Walking	Mercredi	18:00-19:30	Leudelange	30 €
<input type="radio"/>	Laftreff	Mardi	18:30-20:00	Leudelange	30 €
<input type="radio"/>	Laftreff	Jeudi	18:30-20:00	Leudelange	30 €

BODY & MIND

<input type="radio"/>	Pilates Stretch	Mercredi	18:00-19:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Pilates	Lundi	10:00-11:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Pilates	Lundi	20:00-21:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Qi Gong	Lundi	19:00-20:30	Centre Sociétaire Leudelange	45 €
<input type="radio"/>	Qi Gong	Mercredi	10:00-11:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Yoga	Mardi	18:30-20:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Yoga	Mardi	20:00-21:30	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Yoga	Vendredi	18:00-19:30	Hall Omnisports Leudelange	45 €

CARDIO

<input type="radio"/>	Cardio Boxing	Mercredi	20:00-21:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Cardio Trampoline	Vendredi	18:00-19:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €
<input type="radio"/>	Piloxing	Mardi	20:00-21:00	Centre sociétaire Leudelange	45 €
<input type="radio"/>	Zumba	Mardi	19:00-20:00	Centre sociétaire Leudelange	45 €
<input type="radio"/>	Zumba	Jeudi	10:00-11:00	Annexe «Schwemm» Bettembourg	45 €



Bitte senden Sie das unterzeichnete Formular an die unten stehende Adresse

Während der Schulferien und an den Feiertagen finden keine Kurse statt. Keine Rückerstattung der Kosten bei Abwesenheit.

Mit seiner Registrierung bescheinigt der Kunde sich in guter Gesundheit zu befinden. Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt auf eigenes Risiko.

können. Ihre persönlichen Daten werden intern bei uns gespeichert und werden nicht an Dritte weitergegeben

Entsprechend der neuen Verfassung bezüglich der allgemeinen Datenschutzverordnung, stimmen Sie mit Ihrer Unterschrift auf diesem Formular zu, dass Sie im Rahmen unserer Kurse kontaktiert werden

Unterschrift

Datum

Ort

den _____

Trimester 3: 20. April - 12. Juli 2020

Trimester 2: 6. Januar - 5. April 2020

Trimester 1: 16. September - 22. Dezember 2019

Ich möchte mich in folgende(s) Trimester einschreiben:

AQUA FITNESS KURSE	(pro Saison)	16h00 - 16h45	Mittwoch	(Aqua Gym 55+ (Einwohner Bettembourg)	<input type="radio"/>
	120 €	16h00 - 16h45	Montag	(Aqua Gym 55+ (Einwohner Leudelingen)	<input type="radio"/>
	120 €	20h30 - 21h15	Freitag	Aqua Fit	<input type="radio"/>
	120 €	19h15 - 20h00	Freitag	Aqua Gym	<input type="radio"/>
	120 €	18h00 - 18h45	Freitag	Aqua Jogging	<input type="radio"/>
TARIF TRIM.	120 €	20h30 - 21h15	Montag	Aqua Cross Training	<input type="radio"/>
	120 €	19h15 - 20h00	Montag	Aqua Fit	<input type="radio"/>
	UHRZEIT	UHRZEIT	TAG	KURS	
	18h00 - 18h45	18h00 - 18h45	Montag	Schwimmkurs für Erwachsene	<input type="radio"/>
	20h30 - 21h15	20h30 - 21h15	Mittwoch	Fortgeschrittenen schwimmkurs im Kraul	<input type="radio"/>

- ☐ ABO Mëttesstomn Lundi - Vendredi 12:00-13:45 Annexe «Schwemm» Bettembourg 90 €

INDOOR CYCLING

LES INSCRIPTIONS POUR CES COURS SONT À FAIRE VIA NOTRE SITE INTERNET (SCHWEMM.LU/SPORT-LOISIR) OU DIRECTEMENT À L'ACCUEIL.

SANS CARNET D'ENTRÉE		AVEC CARNET D'ENTRÉE	
		ABO 25 SÉANCES	ABO 50 SÉANCES
VIRTUAL SP'IVI CLASS	SANS COACH	7,50 € / séance	6,40 € / séance
			5,50 € / séance
SP'IVI INDOOR CYCLING	AVEC COACH	11,25 € / séance	10,00 € / séance
			9,20 € / séance

Je désire m'inscrire au(x) trimestre(s) suivant(s):

- ☐ Trimestre 1: 16 septembre - 22 décembre 2019
☐ Trimestre 2: 6 janvier - 5 avril 2020
☐ Trimestre 3: 20 avril - 12 juillet 2020

Lieu _____ le _____ Date _____ Signature _____

Conformément aux dispositions du «RGPD» (Règlement général sur la protection des données), votre signature sur ce formulaire vaut accord et nous autorise de vous contacter dans le cadre de l'organisation de nos cours. Vos données sont stockées en interne et ne sont pas diffusées à des tiers ou personnes en dehors de notre syndicat

Par son inscription, le client atteste être apte à pratiquer une activité sportive. La participation aux activités se fait au propre risque.
Pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés. Pas de remboursements en cas d'absence.

Veuillez, s'il vous plaît, envoyer ce formulaire dûment complété à l'adresse ci-dessous



ADOLESCENTS & ADULTES			
ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	TARIF TRIM.
<input type="radio"/> Cours de natation adultes	Lundi	18h00 - 18h45	180 €
<input type="radio"/> Cours de perfectionnement en brasse	Mercredi	18h00 - 18h45	
<input type="radio"/> Cours de perfectionnement en crawl	Mercredi	19h15 - 20h00	120 €
<input type="radio"/> Cours de perfectionnement en crawl	Mercredi	20h30 - 21h15	120 €

COURS D'AQUA FITNESS			
ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	TARIF TRIM.
<input type="radio"/> Aqua Fit	Lundi	19h15 - 20h00	120 €
<input type="radio"/> Aqua Cross Training	Lundi	20h30 - 21h15	120 €
<input type="radio"/> Aqua Jogging	Vendredi	18h00 - 18h45	120 €
<input type="radio"/> Aqua Gym	Vendredi	19h15 - 20h00	120 €
<input type="radio"/> Aqua Fit	Vendredi	20h30 - 21h15	120 €
<input type="radio"/> Aqua Gym 55+ (Résidents Leudelange)	Lundi	16h00 - 16h45	120 €
<input type="radio"/> Aqua Gym 55+ (Résidents Bettenbourg)	Mercredi	16h00 - 16h45	(par saison)

Je désire m'inscrire au(x) trimestre(s) suivant(s):

☐ trimestre 1: 16 septembre - 22 décembre 2019

☐ trimestre 2: 6 janvier - 5 avril 2020

☐ trimestre 3: 20 avril - 12 juillet 2020

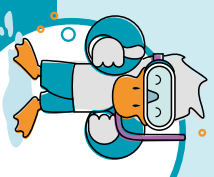
Localité _____ le _____ Date _____ Signature _____

Conformément aux dispositions du «RGPD» (Règlement général sur la protection des données), votre signature sur ce formulaire vaut accord et nous autorise de vous contacter dans le cadre de l'organisation de nos cours. Vos données sont stockées en interne et ne sont pas diffusées à des tiers personnes en dehors de notre syndicat

Par son inscription, le client atteste être apte à pratiquer une activité sportive. La participation aux activités se fait au propre risque. Pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés. Pas de remboursements en cas d'absence.

Veuillez, s'il vous plaît, envoyer ce formulaire dûment complété à l'adresse ci-dessous

10, rue J.H. Polk / B.P. 50 / L-3201 Bettenbourg - T. 265 295 1 / F 265 295 300 - sport@schwemm.lu / www.schwemm.lu



Mëttesstonn

🕒 MONTAG - FREITAG } 12H00 BIS 13H45
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 90 € } TRIMESTER

Das Konzept der „Mëttesstonn“ (Mittagsstunde) besteht aus einem Zirkeltraining bei dem die 5 wesentlichen Konditionsfaktoren der Fitness (Muskeltraining, Herzkreislauftraining, Beweglichkeit, Koordination und Explosivkraft) über die 5 Wochentage verteilt trainiert werden. Alle Teilnehmer werden von einem geschulten und erfahrenen Fitnesscoach betreut.

Je nach zeitlicher Verfügbarkeit kann jeder bis zu 5 Mal pro Woche an diesem Training teilnehmen und somit ein komplettes und gesundheitsorientiertes Training durchführen.

Zwischen 12:00 und 13:45 Uhr kann man zu jedem Zeitpunkt individuell in den Kurs einsteigen und sein Training absolvieren. Je nach Zeit und Fitnesslevel kann jeder die Dauer und Intensität seines Trainings selbst bestimmen.

Folgende Aktivitäten werden wochentags zwischen 12:00 Uhr und 13:45 Uhr angeboten:

🕒 LUNDI - VENDREDI } 12H00 À 13H45
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
 € 90 € } TRIMESTRE

Le concept de la « Mëttesstonn » (heure de midi) est constitué d'un circuit training axé sur les 5 facteurs essentiels de la condition physique générale (la force, l'endurance, la mobilité/flexibilité, la coordination et l'explosivité) répartis sur les 5 jours ouvrables. L'entraînement est assuré par un coach qualifié et expérimenté dans le domaine du fitness.

Suivant vos disponibilités, on vous donne la possibilité d'exercer un entraînement complet et équilibré en participant jusqu'à 5 fois par semaine à nos cours de la « Mëttesstonn ».

Entre midi et 13:45 heures, il vous est possible de rejoindre l'entraînement à tout moment afin de vous entraîner selon votre convenance. Le coach adaptera les exercices à votre niveau de pratique et à votre disponibilité temporelle pour vous garantir un entraînement adapté.

Les activités suivantes seront présentées en semaine entre midi et 13:45 heures:



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H00					
9H00					
10H00					
11H00					
12H00					
13H00	12H00 - 13H45 MUSKELTRAINING RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12H00 - 13H45 HERZKREISLAUFTRAINING (AUSDAUER) ENTÂÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE (ENDURANCE)	12H00 - 13H45 BEWEGLICHKEIT & FLEXIBILITÄT MOBILITÉ & FLEXIBILITÉ	12H00 - 13H45 KOORDINATION & RUMPFSTABILITÄT COORDINATION & CORE STRENGTH	12H00 - 13H45 EXPLOSIVKRAFT EXPLOSIVITÉ
14H00					
15H00					
16H00					
17H00					
...					

ELTERN & KIND

Der Kurs vereint Fitnesstraining für die Eltern mit spielerischen Übungen für das Baby. Aufbauend auf die Rückbildungskurse werden zusätzlich Kräftigungsübungen für den ganzen Körper durchgeführt. Die Eltern-Kind-Beziehung wird unter anderem gefestigt da die Babys aktiv in die Übungen integriert werden.



PARENTS & BÉBÉ

Ce cours consiste en un entraînement d'entretien et de remise en forme pour les parents, combiné avec des exercices ludiques pour les bébés. La relation parents-enfant sera confortée lors de ce cours vu que l'enfant fait partie intégrante des exercices pratiqués par les parents.

FÜR KINDER VON 0 - 18 MONATEN

🕒 FREITAG } 10H15 BIS 11H15
📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
€ 45 € } TRIMESTER



POUR ENFANTS DE 0 - 18 MOIS

🕒 VENDREDI } 10H15 À 11H15
📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
€ 45 € } TRIMESTRE



SELF DEFENSE

In diesem Kurs wird die Selbstverteidigung gelehrt. Es geht in erster Linie darum eine Konfrontation richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren. Erst wenn diese Maßnahmen nicht greifen, tritt die physische Selbstverteidigung ein. Es werden intuitive Techniken geübt, die einfach zu erlernen und sehr wirkungsvoll sind.

🕒 DONNERSTAG } 19H30 BIS 20H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
€ 45 € } TRIMESTER



SELF DEFENSE

Ce cours vous fait découvrir et apprendre les différentes techniques d'autodéfense. Le but premier du self-defense est de vous permettre d'évaluer une situation de confrontation et d'apprendre à réagir correctement. Si l'individu en face cherche la confrontation physique, alors ce cours vous prépare à vous défendre. Vous allez apprendre à vous servir de techniques très efficaces, mais qui resteront tout de même faciles à mettre en œuvre.

🕒 JEUDI } 19H30 À 20H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
€ 45 € } TRIMESTRE



BODY & MIND

In den Body and Mind Kursen steht die Entschleunigung des Alltags im Vordergrund. Stress wird über Bewegung, Atmung und Entspannung abgebaut. Auch die Haltung wird durch spezifische Übungen gestärkt. Ebenso werden durch Dehntechniken Spannungen im Muskelgewebe gelöst. Das Ziel dieser Kurse ist es, durch regelmäßige Teilnahme, mentale und physische Beschwerden zu lösen.

BODY & MIND

Les activités « Body and Mind » vous libèrent du stress quotidien et vous donnent la possibilité de vous recentrer sur votre propre corps. Des techniques d'étirements et de relaxation, ainsi que des exercices de respiration soulagent votre corps des tensions inutiles et reconstruisent une posture corporelle saine et agréable. Ce travail diminue les tensions musculaires, articulaires et mentales et vous permet ainsi de vous sentir plus détendu au quotidien.

PILATES STRETCH

- 🕒 MERCREDI } 18H00 À 19H00
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBOURG
 € 45 € } TRIMESTRE



PILATES

- 🕒 LUNDI } 10H00 À 11H00
 } 20H00 À 21H00
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBOURG
 € 45 € } TRIMESTRE



YOGA

- 🕒 MARDI } 18H30 À 20H00
 } 20H00 À 21H30
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBOURG
 🕒 VENDREDI } 18H00 À 19H30
 📍 HALL OMNISPORTS } LEUDELANGE
 € 45 € } TRIMESTRE



QI GONG

- 🕒 LUNDI } 19H00 À 20H30
 📍 CENTRE SOCIÉTAIRE } LEUDELANGE
 🕒 MERCREDI } 10H00 À 11H30
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBOURG
 € 45 € } TRIMESTRE



PILATES STRETCH

- 🕒 MITTWOCH } 18H00 BIS 19H00
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTER



PILATES

- 🕒 MONTAG } 10H00 BIS 11H00
 } 20H00 BIS 21H00
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTER



YOGA

- 🕒 DIENSTAG } 18H30 BIS 20H00
 } 20H00 BIS 21H30
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 🕒 FREITAG } 18H00 BIS 19H30
 📍 SPORTHALLE } LEUDELINGEN
 € 45 € } TRIMESTER



QI GONG

- 🕒 MONTAG } 19H00 BIS 20H30
 📍 KULTURZENTRUM } LEUDELINGEN
 🕒 MITTWOCH } 10H00 BIS 11H30
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTER



CARDIO TRAINING

Die Ausdauer lässt sich auf unterschiedlichste Art und Weise trainieren und aufbauen. Bei unseren Ausdauerkursen steht allen voran der Spaß in der Gruppe und das Ziel die körperliche Fitness zu verbessern. Hunderte Kalorien werden in einer entspannten Atmosphäre verbrannt. Ziel ist es, das Herz zu stärken, den Blutdruck zu regulieren und ein körperliches Wohlbefinden zu erlangen.

CARDIO BOXING

🕒	MERCREDI	} 20H00 À 21H00
📍	SALLE SPORT-LOISIR	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



CARDIO TRAMPOLINE

🕒	VENDREDI	} 18H00 À 19H00
📍	SALLE SPORT-LOISIR	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



PILOXING

🕒	MARDI	} 20H00 À 21H00
📍	CENTRE SOCIÉTAIRE	} LEUDELANGE
€	45 €	} TRIMESTRE



ZUMBA

🕒	MARDI	} 19H00 À 20H00
📍	CENTRE SOCIÉTAIRE	} LEUDELANGE
🕒	JEUDI	} 10H00 À 11H00
📍	SALLE SPORT-LOISIR	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



CARDIO BOXING

🕒	MITTWOCH	} 20H00 BIS 21H00
📍	SPORT-LOISIR HALLE	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



CARDIO TRAMPOLIN

🕒	FREITAG	} 18H00 BIS 19H00
📍	SPORT-LOISIR HALLE	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



PILOXING

🕒	DIENSTAG	} 20H00 BIS 21H00
📍	KULTURZENTRUM	} LEUDELINGEN
€	45 €	} TRIMESTRE



ZUMBA

🕒	DIENSTAG	} 19H00 BIS 20H00
📍	KULTURZENTRUM	} LEUDELINGEN
🕒	DONNERSTAG	} 10H00 BIS 11H00
📍	SPORT-LOISIR HALLE	} BETTEMBURG
€	45 €	} TRIMESTRE



ENDURANCE

Une simple sortie de course à pied ou un cours intensif de cardio-trampoline, l'endurance et le système cardiovasculaire peuvent être travaillés de manière très diversifiée. L'entraînement cardiovasculaire renforce le cœur, régularise la tension artérielle et augmente votre bien-être corporel. Notre offre de cours d'endurance vous permet de participer à un entraînement intensif, lors duquel vous allez brûler des centaines de calories, tout en profitant d'une atmosphère agréable et soulagée.

FUNCTIONAL TRAINING

Beim Functional Training steht die Gesamtheit des Körpers im Vordergrund. Es ist ein ganzheitliches Training, welches das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert. Die Koordination wird geschult und die Ausdauer sowie die Kraft werden gesteigert. Außerdem können Verletzungen vorgebeugt werden und dieses Training wird, durch regelmäßiges ausüben, bestehende Schmerzen des Bewegungsapparates lindern.

FUNCTIONAL TRAINING

L'entraînement fonctionnel prend l'intégralité du corps humain en considération. Lors de chaque séance on participe à un entraînement complet où on combine des exercices travaillant l'équilibre, la mobilité, la coordination et la force corporelle. Avec cette panoplie d'exercices on sculpte un corps solide et on diminue le risque de blessures ainsi que les douleurs quotidiennes de l'appareil locomoteur. Le Functional Training est caractérisé par un renforcement intensif et équilibré, tout en respectant les limites anatomiques du corps humain.

Mehr Infos ► www.anderschwemm.lu ◀ Plus d'infos

SOFT GYM

🕒 MARDI	9H30 À 10H30
📍 CENTRE SOCIÉTAIRE	LEUDELANGE
🕒 JEUDI	18H30 À 19H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTRE



FITNESS & GYM

🕒 MARDI	9H30 À 10H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
🕒 MERCREDI	14H30 À 15H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
🕒 MERCREDI	20H00 À 21H00
📍 HALL OMNISPORTS	LEUDELANGE
🕒 JEUDI	8H30 À 9H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTRE



CROSS TRAINING

🕒 LUNDI	19H00 À 20H00
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
🕒 MERCREDI	8H30 À 9H30
	19H00 À 20H00
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
🕒 VENDREDI	8H30 À 9H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTRE



HIIT

🕒 LUNDI	8H30 À 9H30
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
🕒 VENDREDI	19H00 À 20H00
📍 SALLE SPORT-LOISIR	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTRE



SOFT GYM

🕒 DIENSTAG	9H30 BIS 10H30
📍 KULTURZENTRUM	LEUDELINGEN
🕒 DONNERSTAG	18H30 BIS 19H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTER



FITNESS & GYM

🕒 DIENSTAG	9H30 BIS 10H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
🕒 MITTWOCH	14H30 BIS 15H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
🕒 MITTWOCH	20H00 BIS 21H00
📍 SPORTHALLE	LEUDELINGEN
🕒 DONNERSTAG	8H30 BIS 9H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTER



CROSS TRAINING

🕒 MONTAG	19H00 BIS 20H00
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
🕒 MITTWOCH	8H30 BIS 9H30
	19H00 BIS 20H00
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
🕒 FREITAG	8H30 BIS 9H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTER



HIIT

🕒 MONTAG	8H30 BIS 9H30
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
🕒 FREITAG	19H00 BIS 20H00
📍 SPORT-LOISIR HALLE	BETTEMBOURG
€ 45 €	TRIMESTER



BEST AGER 55+

Regelmäßig sportlich aktiv zu sein ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit. Das Ziel dieser Kurse besteht nicht nur darin die körperlichen Fähigkeiten aufrecht zu erhalten und zu verbessern, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen sollen in diesen Kursen gepflegt werden.

BEST AGER 55+

Un des points les plus importants de la santé humaine est le fait de bouger et de rester actif. Le but premier des cours 55+ est d'entretenir les capacités physiques, voire même les augmenter. Le but secondaire est de créer une atmosphère conviviale et vitale qui donne envie aux sédentaires d'exercer un travail régulier d'entretien physique.

DANSE 55+

- 🕒 VENDREDI } 15H30 À 17H00
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTRE



SOFT GYM 55+

- 🕒 LUNDI } 15H30 À 16H30
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
 🕒 MERCREDI } 16H15 À 17H15
 📍 HALL OMNISPORTS } LEUDELANGE
 € 45 € } TRIMESTRE



FITNESS & GYM 55+

- 🕒 LUNDI } 17H00 À 18H00
 📍 SALLE SPORT-LOISIR } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTRE



TANZ 55+

- 🕒 FREITAG } 15H30 BIS 17H00
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTER



SOFT GYM 55+

- 🕒 MONTAG } 15H30 BIS 16H30
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 🕒 MITTWOCH } 16H15 BIS 17H15
 📍 SPORTHALLE } LEUDELINGEN
 € 45 € } TRIMESTER



FITNESS & GYM 55+

- 🕒 MONTAG } 17H00 BIS 18H00
 📍 SPORT-LOISIR HALLE } BETTEMBURG
 € 45 € } TRIMESTER



ZEICHEN- ERKLÄRUNG



MUSKELTRAINING

Das Muskeltraining stärkt die Muskelmasse und fördert den Muskelaufbau. Die Muskeln verschaffen einem nicht nur einen ästhetischen Vorteil, sondern sie unterstützen vor allem die Knochen, die Gelenke und die Wirbelsäule und beugen unter anderem altersbedingten Erkrankungen (Osteoporose, usw.) vor.



HERZKREISLAUF TRAINING (AUSDAUER)

Das HerzKreislauftraining ist die Basis unserer Fitness. Es hilft die alltäglichen Herausforderungen leichter und das eigene Leben aktiver und selbstbestimmter zu meistern. Mit gezielten Übungen lassen sich das Herz stärken, der Stoffwechsel ankurbeln und die Blutwerte verbessern.



BEWEGLICHKEIT & FLEXIBILITÄT

Beweglichkeits- und Flexibilitätstraining sind unumgänglich um die unnötigen Verspannungen zu lösen und somit die volle Beweglichkeit Ihres Körpers zu erhalten. Ein flexibler und entspannter Muskel ist strapazierfähiger und erholt sich nach dem Sport viel schneller, was Ihnen wiederum ein Gefühl von Leichtigkeit während und nach dem Training verleiht. Dieses gezielte Training entspannt somit den ganzen Körper und verleiht Ihnen im Alltag ein besseres Wohlbefinden.



KOORDINATION & RUMPFSTABILITÄT

Bei jeder kleinen Bewegung im Alltag spielt die Koordination eine große Rolle und es ist sehr wichtig diese ständig zu fördern. Eine ausgeglichene Koordination ermöglicht Ihnen die Bewegungsabläufe kontrollierter auszuüben, was wiederum den Körper vor abrupten Bewegungen schützt. Gleichgewichts- und Reaktionsübungen stehen im Einklang mit der Koordination und werden somit auch trainiert.

Die Rumpfstabilität gewährleistet die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper. Besteht hier ein Mangel, so ist der Verschleiß der Wirbelsäule sowie der Bandscheiben erhöht. Durch das tägliche Sitzen ist die Rumpfmuskulatur geschwächt und führt zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Gezielte Übungen stärken genau diesen Bereich um ein angenehmeres Leben ohne Schmerzen zu führen.



EXPLOSIVKRAFT

Bei Explosivkraft denken viele Leute sofort an Leistungssportler. Doch die Annahme, dass nur Leistungssportler davon profitieren stimmt so nicht. Die Ausführung täglicher Bewegungen wird teils durch eine hohe Explosivkraft ermöglicht; so z.B. das Aufstehen vom Stuhl oder das Treppensteigen, wo der eigene Körper innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde beschleunigt werden muss.

LÉGENDE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement musculaire tonifie et augmente la masse musculaire. Le renforcement musculaire stabilise la posture corporelle, soutient les articulations et vous facilite ainsi la vie quotidienne. Un travail musculaire régulier n'a non seulement des avantages esthétiques, mais prévient aussi l'ostéoporose, le surpoids et quelques maladies graves.



ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE (ENDURANCE)

L'entraînement cardiovasculaire est fondamental pour un sportif polyvalent. Une bonne endurance facilite non seulement les petits défis quotidiens à Monsieur et Madame Tout-Le-Monde, mais fournit aux sportifs l'énergie et la base nécessaire vous permettant de vous concentrer sur les autres facteurs à développer. L'entraînement cardiovasculaire renforce le cœur, baisse la tension artérielle et optimise la fréquence cardiaque au repos.



MOBILITÉ & FLEXIBILITÉ

L'entraînement de la mobilité et de la flexibilité vous permet de libérer votre corps des rigidités inutiles afin de pouvoir bouger votre corps dans son intégralité et sans restrictions. La souplesse musculaire permet à vos muscles de régénérer plus facilement et vous donne ainsi un sentiment d'aisance pendant et après les entraînements. Ce travail essentiel élimine les tensions corporelles inutiles et vous permet de vous sentir plus vif et léger au quotidien.



CORE STRENGTH & COORDINATION

Le corps humain est constitué de 2 grandes catégories de muscles : les muscles apparents et les muscles invisibles/impalpables. Il ne faut pas négliger l'importance de ces « petits » muscles stabilisateurs, car ce sont ces muscles qui déterminent la posture corporelle et qui créent la base utile pour pouvoir développer les « grands » muscles apparents sans risques de blessures. Beaucoup de blessures articulaires et musculaires peuvent être évitées si les muscles stabilisateurs sont bien développés.

Dans tous les mouvements quotidiens la coordination joue un rôle fondamental et il est important de la travailler régulièrement. Une bonne coordination vous permet d'exercer les différentes tâches de manière plus contrôlée, ce qui rend le mouvement plus naturel et moins brusque. La coordination est en lien étroit avec le travail d'équilibre et de réactivité.



EXPLOSIVITÉ

L'explosivité est omniprésente dans les gestes de la vie quotidienne (p.ex. monter les escaliers, se lever d'une chaise, etc.). Elle se définit par la propulsion d'un poids dans un laps de temps minimal. Le travail d'explosivité des muscles est essentiel pour transformer la masse musculaire en énergie.



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

BETTEMBOURG:

CARLO SARTORI / T. + 352 621 26 35 35
CENTRE SPORTIF
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG

LEUDELANGE:

DANIELLE LORANG / T. +352 691 48 87 12
HALL OMNISPORTS
3, PLACE DES MARTYRS / L-3361 LEUDELANGE

Homepage: WWW.LASER.LU



Dienstag } 14H15 BIS 16H00
Donnerstag } 14H15 BIS 16H00
Halle 1 } SPORTZENTRUM
 } BETTEMBOURG

Dienstag } 13H30 BIS 16H30
Halle } SPORTHALLE
 } LEUDELINGEN

Mardi } 14H15 À 16H00
Jeudi } 14H15 À 16H00
Salle 1 } CENTRE SPORTIF
 } BETTEMBOURG

Mardi } 13H30 À 16H30
Hall } OMNISPORTS
 } LEUDELANGE

Die « Ligue des Associations Sportives de l'Enseignement Primaire » spricht folgende Kinder an:

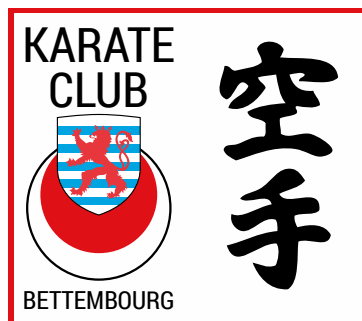
- Zyklus 1.2. (Leudelingen)
- Zyklus 3
- Zyklus 2
- Zyklus 4

La Ligue des Associations Sportives de l'Enseignement Primaire s'adresse aux enfants des

- cycles 1.2. (Leudelange)
- cycles 3
- cycles 2
- cycles 4

Anfang des Schuljahres 2019/2020 wird den Kindern ein Anmelde- und Informationsformular ausgeteilt.

Une fiche d'inscription sera distribuée aux enfants au début de l'année scolaire 2019/2020.



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
ALEXE HENRIQUES
T. + 352 58 46 43
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:
CENTRE SPORTIF
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG
E-MAIL: HENPER@PT.LU
HOMEPAGE: WWW.KARATEBETTEMBOURG.LU



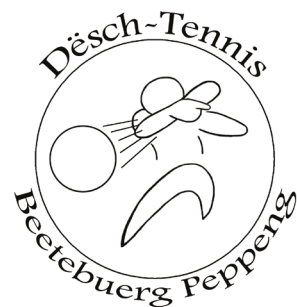
KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI
ANFÄNGER KINDER DÉBUTANTS ENFANTS	18H30 - 19H30			18H30 - 19H30
ANFÄNGER JUGENDLICHE DÉBUTANTS JEUNES	19H30 - 21H30		18H30 - 20H00	19H30 - 21H30
ANFÄNGER ERWACHSENE DÉBUTANTS ADULTES	19H30 - 21H30		18H30 - 20H30	19H30 - 21H30
FORGESCHRITTENE AVANCÉS	19H30 - 21H30		18H30 - 20H00	19H30 - 21H30
WETTKÄMPFER COMPÉTITEURS			18H30 - 21H30	



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
CHARLIE CONRADY
T. + 352 621 78 80 89
SIMONE MEDERNACH
T. +352 621 79 54 77
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:
CENTRE SPORTIF
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG
E-MAIL: BC82@PT.LU
HOMEPAGE: WWW.BC82.LU



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI
KINDER + JUGENDLICHE ENFANTS + JEUNES	17H00 - 20H00		18H00 - 20H00	14H30 - 16H30
ERWACHSENE SENIORS	19H30 - 22H00		19H30 - 22H00	
FREIZEITSPORTLER LOISIRS	18H00 - 22H00		18H00 - 22H00	



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

FRÄNK THEIS

T. + 352 691 37 80 02

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

CENTRE SPORTIF

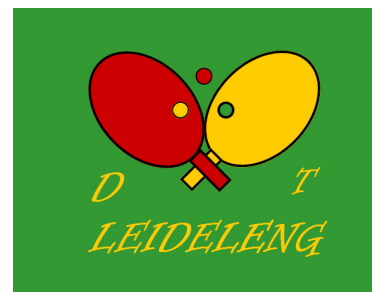
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG

E-MAIL: FRANK.THEIS@SECU.LU

HOME PAGE: WWW.DTBP.LU



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI
KINDER ENFANTS		18H00 - 19H30		18H00 - 19H30
ANFÄNGER DÉBUTANTS		18H00 - 19H30		18H00 - 19H30
ERWACHSENE ADULTES		19H30 - 21H30		19H30 - 21H30
FORTGESCHRITTENE CONFIRMÉS		19H30 - 21H30		19H30 - 21H30



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

LAURENT STYR

T. + 352 621 24 04 58

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

HALL OMNISPORTS

RUE D'EICH / L-3352 LEUDELANGE

E-MAIL: LAURENT.STYR@EDUCATION.LU

HOME PAGE: WWW.DT-LEIDELENG.BPLACED.NET



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI
KINDER ENFANTS	18H00 - 19H00		18H00 - 19H00	
JUGENDLICHE JEUNES	18H00 - 20H00		18H00 - 20H00	
ERWACHSENE ADULTES	19H00 - 20H00		19H00 - 20H30	


KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

SECRETARIAT

T. + 352 621 27 17 70

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

CENTRE SPORTIF

30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG

E-MAIL: INFO@TENNIS-BEETEBUERG.LU

HOMEPAGE: WWW.TENNIS-BEETEBUERG.LU

TENNIS SCHULE / ECOLE DE TENNIS

BAMBINI	> KINDER: 4 - 6 JAHREN > ENFANTS: 4 - 6 ANS	> 1 H / WOCHE > 1 H / SEMAINE	> 80 €
MINI TENNIS	> KINDER: 6 - 8 JAHREN > ENFANTS: 6 - 8 ANS	> 1 H / WOCHE > 1 H / SEMAINE	> 100 €
LOISIR	> JUGEND: 8 - 18 JAHREN > JEUNES: 8 - 18 ANS	> 1H / WOCHE > 1 H / SEMAINE	> 130 €
INTERCLUBS	> JUGEND: 8 - 18 JAHREN > JEUNES: 8 - 18 ANS	> 2 X 1H30 / WOCHE > 2 X 1H30 / SEMAINE	> 200 €

+ CARTE MEMBRE SAISON: 10 €

ABONNEMENT ÉTÉ ADULTE

JEUNE (-18 ANS)	100 €
TERRAIN EXTÉRIEUR	120 €
TERRAIN EXTÉRIEUR & INTÉRIEUR	140 €
TERRAIN ABO FIXE INTÉRIEUR	180 €

+ CARTE MEMBRE SAISON: 15 €

COURS PRIVÉS ADULTE (MAX. 4 PERSONNES / GROUPE)

1h / semaine - Tarif par trimestre et par groupe: 600 €

LOCATION TERRAIN

Location occasionnelle terrain de tennis: 15€ / h + Carte membre Saison: 15 €

3 terrains extérieurs > Parc Jacquinot - 42, rte de mondorf, Bettembourg

3 terrains intérieurs > Hall de Tennis - 30, rue J.H. Polk, Bettembourg


KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

CHRISTIAN STEICHEN

T. + 352 42 58 76

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

AM WEIHER

7, PLACE DES MARTYRS / L-3361 LEUDELANGE

E-MAIL: LE.FLT.LU@GMAIL.COM





KONTAKTPERSON / *PERSONNE DE CONTACT*:
UMBERTO PALERMO - T. + 352 621 164 007
UMBEPALERMOGMAIL.COM
STEVE WCIORKA - T. + 352 661 468 514
WCIORKA1976@GMAIL.COM
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:
STADE MUNICIPAL DE BETTEMBOURG
ROUTE DE MONDORF / L-3260 BETTEMBOURG
HOMEPAGE: WWW.SC-BETTEMBOURG.COM



BETTEMBOURG	TERRAIN 1	TERRAIN 2
LUNDI / MONTAG	18H00 - 19H30 U17 CADETS I + II	17H30 - 19H00 U13 MINIMES I
	18H00 - 19H30 U19 JUNIORS	17H30 - 19H00 U15 SCOLAIRES I
	19H15 - 20H45 DAMES I + II	19H30 - 21H00 SENIORS II
		19H30 - 21H15 MATCH VÉTÉRANS
MARDI / DIENSTAG	17H30 - 19H30 U13 MINIMES I + II	14H45 - 15H45 U7 BAMBINIS I + II
	18H00 - 19H30 U15 JEUNES FILLES	16H00 - 17H30 U11 POUSSINS I

BETTEMBOURG	TERRAIN 1	TERRAIN 2
	19H30 - 21H00 SENIORS I	16H00 - 17H30 U9 PUPILLES I + II 17H30 - 19H00 U11 POUSSINS II
MERCREDI / MITTWOCH	17H30 - 19H00 U15 SCOLAIRES I 18H00 - 19H30 U19 JUNIORS 19H15 - 20H45 DAMES I + II	18H00 - 19H30 U17 CADETS I + II 19H30 - 21H00 SENIORS II
JEUDI / DONNERSTAG	17H30 - 19H00 U13 MINIMES I + II 18H00 - 19H30 U15 JEUNES FILLES 19H30 - 21H00 SENIORS I	14H45 - 15H45 U7 BAMBINIS I + II 16H00 - 17H30 U11 POUSSINS I 16H00 - 17H30 U9 PUPILLES I + II 17H30 - 19H00 U11 POUSSINS II 19H30 - 21H00 SENIORS II
VENDREDI / FREITAG	17H30 - 19H00 U15 SCOLAIRES I 18H00 - 19H30 U17 CADETS I + II 19H30 - 21H00 SENIORS I	16H00 - 17H30 U11 POUSSINS I 18H00 - 19H30 U19 JUNIORS 19H15 - 20H45 DAMES I + II
SAMEDI / SAMSTAG	17H00 : MATCH DAMES II 19H00 : MATCH DAMES I 14H00 : MATCH SCOLAIRES 16H00 : MATCH JUNIORS 18H00 : MATCH SENIORS II	XXH00 : MATCH PUPILLES XXH00 : MATCH BAMBINIS XXH00 : MATCH MINIMES
DIMANCHE / SONNTAG	XXH00 : MATCH JEUNES F. 14H00 : MATCH CADETS 16H00 : MATCH SENIORS I	XXH00 : MATCH POUSSINS


KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

LOU LINSTER

T. + 352 661 11 05 92

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

HALL OMNISPORTS

7, PLACE DES MARTYRS / L-3361 LEUDELANGE

E-MAIL: GRUEFWISS@GMAIL.COM

HOMEPAGE:

WWW.FACEBOOK.COM/FCGRUEFWISS


 KATEGORIEN/
CATÉGORIES

 DIENSTAG/
MARDI

 DONNERSTAG/
JEUDI

 FREITAG/
VENDREDI

 SONNTAG/
DIMANCHE

FUTSAL

19H00 - 21H00

19H00 - 21H00

 MATCHS
À DOMICILE

À 20H00


KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

TOM HIRTZ

T. + 352 661 92 11 58

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

TERRAIN DE FOOTBALL NOERTZANGE

RUE DE L'ÉCOLE / L-3385 NOERTZANGE

E-MAIL: TOMHIRTZ@YAHOO.DE


 KATEGORIEN/
CATÉGORIES

 MONTAG/
LUNDI

 DIENSTAG/
MARDI

 MITTWOCH/
MERCREDI

 DONNERSTAG/
JEUDI

 FREITAG/
VENDREDI

 ERWACHSENE I
SENIORS I

19H00 - 21H00

19H00 - 21H00

19H00 - 21H00

 ERWACHSENE II
SENIORS II

19H00 - 21H00

19H00 - 21H00



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

JOS THINES

T. + 352 621 18 99 84

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

TERRAIN DE DRESSAGE

ROUTE DE MONDORF / L-3260 BETTEMBOURG

E-MAIL: THINESJO@PT.LU

HOMEPAGE: WWW.HSVBEETEBURG.COM



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH / MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI	FREITAG/ VENDREDI	SAMSTAG / SAMEDI
AGILITY ANFÄNGER AGILITY DÉBUTANTS	17H30 - 19H00	17H00 - 18H00	17H30 - 19H00	17H00 - 18H00		
AGILITY	19H00 - 20H00	18H00 - 20H30	19H00 - 20H00	18H00 - 20H30		10H00 - 12H00
AGILITY FOR FUN						9H00 - 10H00
WELPENSCHULE ECOLE CHIOTS		18H00 - 19H00				
HUNDESCHULE ECOLE DE DRESSAGE		18H00 - 20H00		18H00 - 20H00		
MOBILITY				17H00 - 20H15		



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:

ERIC JUNG

T. +352 621 41 06 58

TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:

CENTRE SPORTIF

30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG

E-MAIL: INFO@BBCNITIA.LU

HOMEPAGE: WWW.BBCNITIA.LU

KATEGORIEN/
CATÉGORIES

BABYBASKET (2013 - 2014)

PRÉ-POUSSINS (2010 - 2012)

U10

POUSSINS (2008 - 2009)

U12

MINIS (2006 - 2007)

U14

SCOLAIRES (2004 - 2005)

U16

CADETS (2002 - 2003)

U18

DAMEN

DAMES

HERREN

HOMMES

VEUILLEZ CONSULTER LES HORAIRES D'ENTRAÎNEMENT
DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES SUR LE SITE INTERNET

WWW.BBCNITIA.LU



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
FRANK WALLRABENSTEIN
T. + 352 661 45 66 53
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:
CENTRE SPORTIF
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG
E-MAIL: FRANKWALLRABENSTEIN@GMAIL.COM
HOMEPAGE: WWW.HANDBALL-BETTEMBOURG.COM



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	DIESTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	FREITAG/ VENDREDI	SAMSTAG/ SAMEDI
BABY HANDBALL	16H30 - 17H30			10H00 - 11H00
U7 + U10 GEMISCHT U7 + U10 MIXTE	16H30 - 18H00			10H00 - 11H30
U12 GEMISCHT U12 MIXTE	17H30 - 19H00			10H00 - 12H00
U17 JUNGS U17 GARÇONS	18H30 - 20H00	18H30 - 20H00	18H30 - 20H00	
U17 MÄDCHEN U17 FILLES	17H30 - 19H00		17H30 - 19H00	
DAMEN SENIOR DAMES	20H00 - 21H30	20H00 - 21H30	20H00 - 21H30	

spiridon08
Lëtzebuerg

KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
GILLES BLEY
T. + 621 27 27 74
E-MAIL: CONTACT@SPIRIDON.LU
HOMEPAGE: WWW.SPIDRON.LU

SAVE THE DATE / MANIFESTATIONS ORGANISÉES PAR LE SPIRIDON:

21.06.2019 / «1. GIORUN BY SPIRIDON»
15.09.2019 / «BEETEBUERGER LAF»
26.10.2019 / «GEESCHTERLAF UM HERRSCHESFELD», CRAUTHEM
23.02.2020 / «CACTUS BËSCHLAF BY SPIRIDON»



Spiridon a été fondé le 6 mars 1981 comme Spiridon Lëtzebuerg, puis rebaptisé en 2008 «Spiridon 08 Lëtzebuerg», pour réunir les adeptes du sport-loisir, voir Jogging et Running. Affilié à la Fédération d'athlétisme, nos membres profitent d'une licence loisir gratuite, qui leur garantit une assurance lors des épreuves et leur permet de participer au Stroossecup de la FLA.

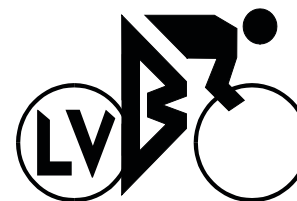
A part l'organisation des courses au Luxembourg, Spiridon organise des voyages à l'étranger avec la possibilité de participer à différentes courses

comme le Marathon, semi-marathon et autres distances.

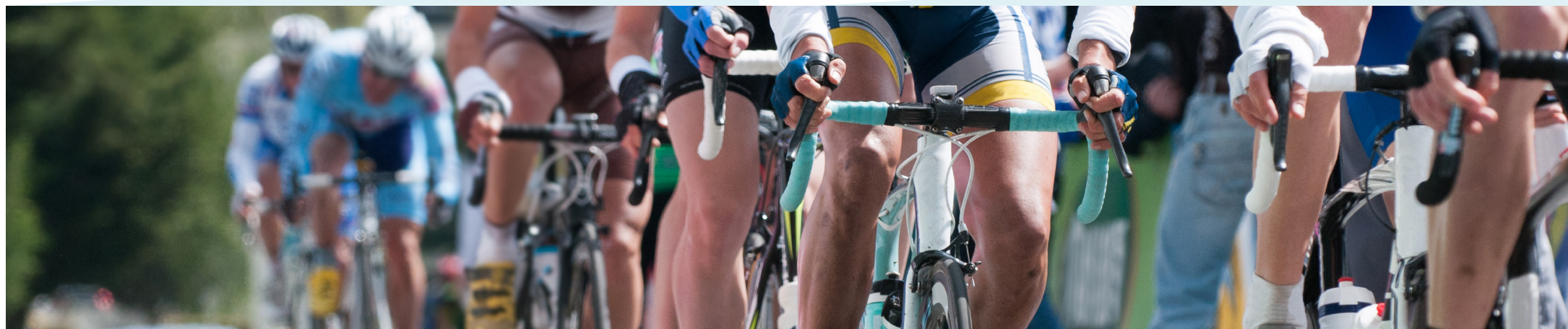
Spiridon essaye de ne pas négliger la bonne ambiance et la convivialité. Nous organisons des sorties longues communes à travers tout le pays, des sorties et dîners entre membres, aides et amis.



KONTAKTPERSON / *PERSONNE DE CONTACT*:
 PAUL PRATT
 E-MAIL: PRATT@PT.LU / INFO@ENDURANCE.LU
 HOMEPAGE: WWW.ENDURANCE.LU



KONTAKTPERSON / *PERSONNE DE CONTACT*:
 YVES MULLER
 T. + 352 26 67 21 74
 E-MAIL: MYVES@PT.LU
 HOMEPAGE: WWW.LVB.LU

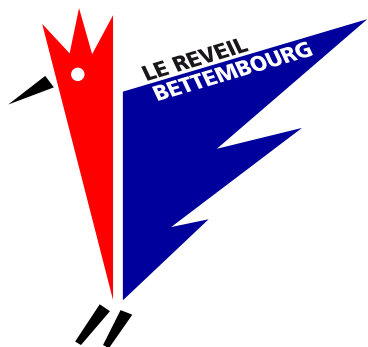


ACTIVITÉS ET RÉALISATIONS

- Entretien d'une section Sport-Loisir - Cyclotouristes, sans section courses.
- Organisation annuelle de compétitions cyclo-cross
- Diverses autres
- Organisation annuelle et traditionnelle:
 Manifestations sociales, comme «fête de la prune - Quetschefest», et autres événements et manifestations.

ACTIVITÉS

- Participations aux Randonnées cyclo-touristiques, organisées par les différents clubs
- Participations aux Rallyes, organisés par les différents clubs
- Sorties en groupes
- Vacances en vélo
- Organisation de la Randonnée Pir & Mett Clemens
- Participations aux événements internationaux



KONTAKTPERSON / PERSONNE DE CONTACT:
SECRETARIAT
T. + 352 621 49 25 92
TRAININGSORT / LIEU DE PRATIQUE:
CENTRE SPORTIF
30, RUE J.H. POLK / L-3275 BETTEMBOURG
E-MAIL: SECRETARIAT@LEREVEIL.LU
HOMEPAGE: WWW.LEREVEIL.LU

* Susceptible à des modifications,
consultables sur le site internet.



KATEGORIEN/ CATÉGORIES	MONTAG/ LUNDI	MITTWOCH/ MERCREDI	FREITAG/ VENDREDI	SAMSTAG/ SAMEDI
MUTTER + BABY MAMAN + BÉBÉ	18 MOIS - 3 ANS	9H30 - 10H30		
BUTZENTURNEN POUSSINS	01.09.2015 - 31.08.2016			10H00 - 11H30
FREIZEIT VORSCHULE LOISIRS PRÉSCOLAIRES	01.09.2013 - 31.08.2015			10H00 - 11H30
FREIZEIT GRUNDSCHULE MINIS LOISIRS PRIMAIRE MINIS	01.01.2011 - 31.08.2013	17H00 - 19H00		
FREI. GRUNDSCHULE JUNIOR LOISIRS PRIMAIRE JUNIORS	2006 - 2010	17H00 - 19H00		
MASTERS	... - 1994		19H30 - 21H30	



POUR DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES
VEUILLEZ CONSULTER LE SITE INTERNET
WWW.LEREVEIL.LU

	MONTAG/ LUNDI	DIENSTAG/ MARDI	MITTWOCH/ MERCREDI	DONNERSTAG/ JEUDI	FREITAG/ VENDREDI	SAMSTAG/ SAMEDI
8H00						
9H00						
10H00			9H30 - 10H30 PARENTS + BÉBÉ 18 MOIS-3ANS			
11H00			10H30 - 11H30 PARENTS + BEBÉ 3ANS +			11H00 - 12H00 STREET JAZZ 12 - 17 ANS
12H00						
13H00						
14H00						
15H00						
16H00						16H00 - 17H00 PARKOUR DÉBUTANTS
17H00						17H00 - 18H30 PARKOUR AVANCÉS
18H00			17H30 - 18H15 ZUMBA KIDS 4 - 7 ANS			
19H00			18H15 - 19H00 ZUMBA KIDS 8 - 11 ANS			
20H00						

