



ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES GROUPES SPORTIFS POUR CARDIAQUES a.s.b.l

Association sans but lucratif - Reconnue d'utilité publique - Agrément du Ministère de la Santé n° B
53/98 Registre de Commerce et des Sociétés, Luxembourg: No F4815
4, rue Barblé, Centre Hospitalier-service de Cardiologie- Boîte postale 1366, L-1013 Luxembourg

PROGRAMME D'ETE 2024 du Groupe NORD

à partir du 15 juillet 2024

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez contacter le N° 661 818 297,
disponible toute la semaine entre 13h00 – 17h00

Promenade

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

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

Entrainement d'intervalle (Renforcement, équilibre)

Centre Pontalize, salle de rééducation

MARDI 17h30 – 18h30

Rdv : 15 min avant devant l'entrée principale du Centre Pontalize

Aquagym

Piscine Colmar-Berg

MARDI 09h30 – 10h30

JEUDI 09h30 – 10h30

Rdv: 15 min avant devant les vestiaire au côté de la piscine !

**Attention : Fermeture de la piscine du
15 août jusqu'au 2 septembre 2024**

Gymnastique préventive

École Fondamentale Ettelbruck

VENDREDI 17:15– 18 :15 hrs

**Attention : Fermeture
de l'école primaire le
26 juillet 2024**

Muskelopbau fier Jiddereen

École Fondamentale Ettelbruck

VENDREDI 17:15 – 18:15 hrs

Nordic Walking

SAMEDI 08:45 – 10:15 hrs (débutants)

10:15 – 11:45 hrs (avancés)

Les lieux de départ sont communiqués par courrier ou au site web www.ALGSC.lu
(Renseignements au N° 621 355 624 Françoise Nickels)

ADRESSES:

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

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