

## Programme d'entraînement 2022/2023

### « Diddelenger Turnveräin »

www.uniondudelage.lu

**Début des cours: à partir de lundi le 19 septembre 2022**

**Inscriptions : pendant les cours**

Pour toute question :

Camille Schneider : kimmelma@pt.lu

Pour les prix d'un ou de plusieurs cours veuillez consulter notre site.



## SECTIONS GYMNIQUES

<b>Initiation à la Gymnastique</b>	<b>Année de naissance</b>	<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	<b>Lieux</b>
Bébégym	à partir de 12 mois	mardi	09h30-10h30	Ribeschamp
Filles	2018	samedi	09h45-10h45	Ribeschamp
Filles	2019	samedi	11h00-12h00	Ribeschamp
Garçons	2017- 2018	samedi	09h45-10h45	Ribeschamp
Garçons	2019	samedi	11h00-12h00	Ribeschamp
<b>Gymnastique Générale</b>				
Minis féminins	2016- 2017	jeudi	15h30-16h30	Ribeschamp
	2014-2015	lundi mercredi	16h30-17h15 16h30-17h15	Ribeschamp
Espoirs féminins	2009-2010-2011-2012-2013	lundi mercredi	18h15-19h00 18h15-19h00	Ribeschamp
Adultes féminins	à partir de 2008	lundi mercredi	19h15-20h30 18h30-20h00	Ribeschamp
<b>Section « Avancées »</b>	Entraînements: jusqu'à 5 fois par semaine – sélection interne			

## FITNESS

Let's move	Virginie Heene	mardi	10h30-11h30	Ribeschamp
Pilates	Virginie Heene	mardi	18h00-19h00	Ribeschamp
Pilates	Virginie Heene	mercredi	09h00-10h00	Ribeschamp
Pilates	Virginie Heene	mercredi	10h00-11h00	Ribeschamp
Fessiers, abdos, cuisses (FAC)	Joana Dinis	mardi	19h00-20h00	Centre Hartmann
Fessiers, abdos, cuisses (FAC)	Joana Dinis	jeudi	19h00-20h00	Centre Hartmann
Body-Shape	Joana Dinis	mardi	20h00-21h00	Centre Hartmann
Body-Shape	Joana Dinis	jeudi	20h00-21h00	Centre Hartmann