



Programme d'entraînement 2020/2021

« Diddelenger Turnveräin »

www.uniondudelange.lu

Début des cours: à partir de mardi 15 septembre 2020

Inscriptions : pendant les cours

Pour toute question :

Pour le **Fitness** → Camille Schneider : kimmelma@pt.lu

Pour la **Gymnastique** → Sandrine Santini : sandrine.santini@yahoo.com

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

SECTIONS GYMNQUES

Initiation à la Gymnastique	<u>Année de naissance</u>	<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Lieux</u>
Bébégym	à partir de 18 mois	mardi	09h30-11h00	Ribeschkpnt
Filles	2016	samedi	10h00-11h00	Ribeschkpnt
Filles	2017	samedi	11h00-12h00	Ribeschkpnt
Garçons	2015- 2016	samedi	10h00-11h00	Ribeschkpnt
Garçons	2017	samedi	11h00-12h00	Ribeschkpnt
Gymnastique Générale				
Minis féminins	2014- 2015	lundi	16h30-17h30	Ribeschkpnt
	2011-2012-2013	lundi mercredi	17h30-18h45 16h30-17h45	Ribeschkpnt
Juniors féminins	2008-2009-2010	lundi mercredi	18h45-20h00 17h45-19h00	Ribeschkpnt
Seniors féminins	à partir de 2007	lundi mercredi	19h15-20h30 18h30-20h00	Ribeschkpnt
Section « Avancées »	Entraînements: 3 à 5 fois par semaine – sélection interne			

FITNESS / DANSE

Let's move	Virginie Heene	lundi	08h30-9h30	Ribeschkpnt
Pilates	Virginie Heene	mardi	18h30-19h30	Ribeschkpnt
Pilates	Virginie Heene	mercredi	09h00-10h00	Ribeschkpnt
Pilates/Body Art	Virginie Heene	jeudi	18h30-19h30	Ribeschkpnt
Tae Bo/Gymstick	Sybill Kincses	mercredi	20h00-21h00	Ribeschkpnt
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
Pilates p. Seniors et pers. à mobilité réduite	Virginie Heene	lundi	15h00-16h00	Ribeschkpnt
Danse –Jazz à partir de 16 ans p. garçons et filles	Laura Keller-Chiara Orlando	vendredi	19h00-20h30	Centre Hartmann