

Programme d'entraînement 2023/2024

« Diddelenger Turnveräin »

www.uniondudelange.lu

Début des cours: à partir de lundi le 18 septembre 2023

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

Initiation à la Gymnastique	Année de naissance	Jours	Horaires	Lieux
Bébégym	à partir de 12 mois	jeudi	09h30-10h30	Ribeschkpnt
Filles	2019	samedi	09h45-10h45	Ribeschkpnt
Filles	2020	samedi	11h00-12h00	Ribeschkpnt
Garçons	2018- 2019	samedi	09h45-10h45	Ribeschkpnt
Garçons	2020	samedi	11h00-12h00	Ribeschkpnt
Gymnastique Générale				
Minis féminins	2017- 2018	jeudi	15h30-16h30	Ribeschkpnt
	2015-2016	lundi mercredi	16h30-17h15 16h30-17h15	Ribeschkpnt
Espoirs féminins	2010-2011-2012-2013-2014	lundi mercredi	18h15-19h00 18h15-19h00	Ribeschkpnt
Adultes féminins	à partir de 2009	lundi	18h00-20h00	Ribeschkpnt
Section « Avancées »	Entraînements: jusqu'à 5 fois par semaine – sélection interne			

FITNESS

Let's move	Virginie Heene	jeudi	10h30-11h30	Ribeschkpnt
Pilates	Virginie Heene	mardi	18h00-19h00	Ribeschkpnt
Pilates	Virginie Heene	mercredi	09h00-10h00	Ribeschkpnt
Pilates	Virginie Heene	mercredi	10h00-11h00	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