



Programme d'entraînement 2024/2025

« Diddelenger Turnveräin »

www.uniondudelange.lu

Début des cours: à partir de lundi le 16 septembre 2024

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

<i>Initiation à la Gymnastique</i>	<i><u>Année de naissance</u></i>	<i><u>Jours</u></i>	<i><u>Horaires</u></i>	<i><u>Lieux</u></i>
Bébégym	à partir de 12 mois	jeudi	10h00-11h00	Ribeschamp
Filles et garçons	2020	samedi	09h45-10h45	Ribeschamp
Filles et garçons	2021	samedi	11h00-12h00	Ribeschamp
<i>Gymnastique Générale</i>				
Minis féminins	2018- 2019	samedi	12h15-13h15	Ribeschamp
	2016-2017	lundi mercredi	16h30-17h30 16h30-17h30	Ribeschamp
Espoirs féminins LISTE D'ATTENTE !!	à partir de 2015	mercredi samedi	17h30-18h30 13h15-14h15	Ribeschamp
Adultes féminins LISTE D'ATTENTE !!	à partir de 2010	mercredi samedi	17h30-18h30 13h15-14h15	Ribeschamp
<i>Section « Avancées »</i>	Entraînements: jusqu'à 5 fois par semaine – sélection interne			

FITNESS

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