

Programme d'entraînement 2025/2026

« Diddelenger Turnveräin »

www.uniondudelage.lu

Début des cours: à partir de lundi le 15 septembre 2025

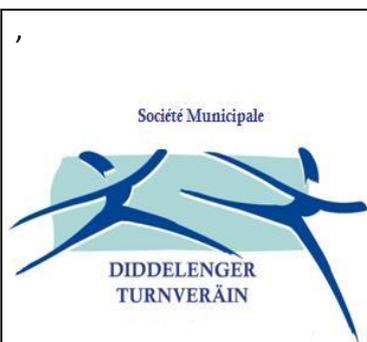
Inscriptions : pendant les cours

Pour toute question :

Camille Schneider : kimmelma@pt.lu

Virgine Heene : virginieheene@icloud.com

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	10h30-11h30	Ribeschkpnt
Filles / Garçons	2021	samedi	09h45-10h45	Ribeschkpnt
Filles / Garçons	2022	samedi	11h00-12h00	Ribeschkpnt
Gymnastique Générale				
Minis féminins	2019-2020	samedi	13h00-14h00	Ribeschkpnt
	2017-2018	lundi mercredi	16h30-17h30 16h30-17h30	Ribeschkpnt
Espoirs féminins	2012-2013-2014-2015-2016	lundi mercredi	17h30-18h30 17h30-18h30	Ribeschkpnt
Adultes féminins	à partir de 2011	lundi mercredi	18h30-20h00 18h30-20h00	Ribeschkpnt
Section « Avancées »	Entraînements: jusqu'à 5 fois par semaine – sélection interne			

FITNESS

Let's move	Claudine Thiel	jeudi	09h00-10h00	Ribeschkpnt
Pilates	Claudine Thiel	mardi	18h30-19h30	Ribeschkpnt
Pilates	Claudine Thiel	mercredi	09h30-10h30	Ribeschkpnt
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