



**SAISON 2022-2023,
À PARTIR DU 20 SEPTEMBRE***



>> COTISATION FAMILLE: 150€ <<

* pas de cours pendant les vacances scolaires

KONDITIONS-A FITNESSTRAINING, STEP

MARDI DE 19H30 À 20H30

(pour dames)

Exercices de renforcement musculaire. Tonification de la silhouette.

où: **salle Omnisports à Schieren / cotisation: 90€ par saison**

GESONDHEETSTURNEN FIR ALL ALTER

MARDI DE 8H30 À 9H30

(pour dames)

La pratique du sport ne souffre pas du poids des ans! Les exercices proposés sont destinés à entretenir votre corps, à renforcer vos muscles et à affiner votre silhouette.

où: **salle Omnisports à Schieren / cotisation: 90€ par saison**

SELF-DEFENSE-MIXTE

VENDREDI DE 18H00 À 19H30

(pour adultes et enfants à partir de 5 ans)

Il se peut que, d'un moment à l'autre, vous vous trouviez dans une situation où votre vie est en danger. Venez apprendre dans nos cours à réagir vite, tout en connaissant vos limites et vos possibilités.

où: **salle Omnisports à Schieren / cotisation: 50€ par saison**

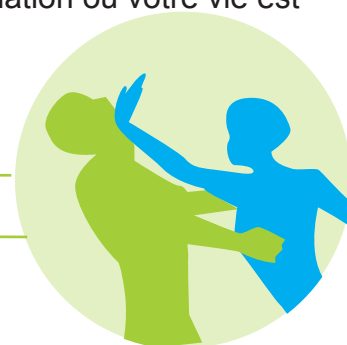
RECKENTURNEN

JEUDI DE 9H30 À 10H30

(pour adultes)

Exercices de renforcement musculaire du dos.

où: **salle Omnisports à Schieren / cotisation: 90€ par saison**



GLÄICHGEWICHTS- AN GESONDHEETSTURNEN

MERCREDI DE 9H30 À 10H30

(pour adultes)

La mobilité, c'est la pérennité de l'indépendance. Les exercices sont destinés à maintenir votre équilibre et votre mobilité afin de réduire le risque de chutes.

où: **Aalen Atelier à Schieren / cotisation: 90€ par saison**

RENSEIGNEMENTS : Juliette Kemp: +352 621 501 134 - Monique Thill: +352 621 726 752