

Aquagym pour tous / Aqua-Gymnastik für alle

Fortifie le système cardio-vasculaire et renforce la musculature en douceur. S'adresse à tout le monde aussi bien aux sportifs confirmés qu'aux personnes ayant des problèmes de santé. En outre l'effet massant de l'eau favorise l'irrigation de la peau, des muscles et des tissus conjonctifs et produit un raffermissement de l'ensemble. Die Kraft- und Konditionsübungen der Aqua-Gymnastik kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Sportler als auch an Personen mit gesundheitlichen Problemen. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung und Straffung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes.

Hydropower

Cours destinés aux personnes avec un niveau sportif plus élevé dans l'exercice de la gymnastique aquatique.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, welche Aqua-Gymnastik bereits auf einem sportlich höheren Niveau ausüben.

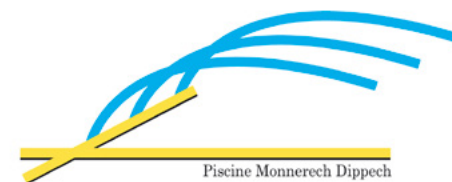
Aquagym douce pour seniors / Sanfte Aqua-Gymnastik für Senioren

Ces cours maintiennent la mobilité et la souplesse des articulations et de la musculature tout en tenant compte de la capacité sportive des participants.

Diese Kurse fördern die Beweglichkeit der Muskel und der Gelenke unter Berücksichtigung der athletischen Fähigkeiten der Teilnehmer.

Falls für einen Kurs nicht genügend Teilnehmer eingeschrieben sind, behalten wir uns das Recht vor, diesen aus dem Programm zu streichen. Bereits gezahlte Einschreibgebühren werden zurückerstattet.

Si pour un cours, il n'y a pas assez de participants, nous nous réservons le droit de l'annuler. D'éventuels paiements d'inscription déjà effectués seront remboursés.



Remarques importantes:

1. Seul le virement vaut inscription.
2. Le virement doit indiquer les données suivantes:
 - a) Le nom et prénom du participant
 - b) Le numéro du ou des cours choisi(s)

Nos comptes bancaires:

DEXIA-BIL LU55 0029 1729 7069 8300

BCEE LU58 0019 1755 3838 4000

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Wichtige Bemerkungen

1. Die Einschreibung erfolgt durch die Überweisung.
2. Auf der Überweisung muss folgendes angegeben werden:
 - a) Name und Vorname des Teilnehmers
 - b) Die Nummer des oder (der) gewünschten Kurse(s)

Unsere Bankkonten:

DEXIA-BIL LU55 0029 1729 7069 8300

BCEE LU58 0019 1755 3838 4000

Während der Schulferien finden keine Kurse statt

PIMODI

Rue Arthur Thinnes
B.P.85 • L-3901 Mondercange

Tél. 55 60 25 - 402

Fax: 55 60 25 - 435

pimodi@pt.lu

Site internet:

www.mondercange.lu

www.dippach.lu



Commune de
Dippach



Cours aquatiques 2016/2017



Liebe Einwohner der Gemeinden Monnerich und Dippach

Wie üblich beginnen auch in diesem Jahr wieder mit dem Schulanfang die Wassergymnastik- und Schwimmkurse für die erwachsenen Bürger unserer Gemeinden.

Wir hoffen, dass, wie in den letzten Jahren, unsere Stammkunden uns treu bleiben und neue Liebhaber des Wassersports dazu kommen.

Wir empfehlen :

*die Aquagymkurse für unsere reiferen Mitbürger, die nicht nur beliebte Treffen darstellen, sondern auch die Gelenkigkeit und die Fitness fördern und erhalten.

*für die jüngeren Generationen unsere HydroPower.

*nicht zuletzt unsere Babyschwimmkurse, wo auch unsere ganz Kleinen bei herrlich angenehmer Temperatur, an die Bewegung im Wasser gewöhnt werden.

Alle wichtigen Informationen zu den Programmen und zur Einschreibeprozedur finden Sie nachstehend.

Für weitere Fragen stehen unsere Kursleiter bei Kursbeginn gerne zur Verfügung.

Bei einer Wassertemperatur von 30°, einer Lufttemperatur von 32° und unter der kompetenten Betreuung unseres Kursteams Jupp, Xavier und Mario, wünschen wir Ihnen für das kommende Jahr eine angenehme sportliche Betätigung in unserer schönen Schwimmhalle.



Chers habitants des communes de Mondercange et de Dippach

Comme d'habitude, nos cours d'aquagym et de natation vont reprendre avec la rentrée scolaire.

Nous espérons que nos clients des années passées nous restent fidèles et que d'autres intéressés viennent nous rejoindre.

A recommander :

*nos cours d'aquagym douce pour nos concitoyens d'âge mûr; ces cours constituent non seulement un lieu de rencontre, mais sont également un excellent moyen pour se maintenir en forme.

*pour les générations plus jeunes, nos cours de HydroPower

*nos cours de bébés-nageurs pour initier aussi nos tout petits au plaisir de se mouvoir dans l'eau, et ceci à une température bien douillette.

Vous trouvez ci-après les informations concernant les programmes et la procédure d'inscription. Pour tout renseignement supplémentaire, notre équipe se tient à votre disposition lors du début des cours.

Nous vous souhaitons une activité sportive agréable dans notre belle piscine avec une température de l'eau de 30°, une température ambiante de 32° et avec nos experts compétents : Jupp, Xavier et Mario.

Marie-Thérèse Sannipoli, Präsidentin, présidente

Romain Haas, Vize-Präsident, vice-président

Jean Orlando, Exekutivmitglied, membre de l'exécutif

Cours d'animation saison 2016/17

B. Bébé-nageur (B1-B12) et (E1-E6)

Prix 60 euro / par période

Jeudi de 16h00 - 16h30 (de 3 mois-1an)
de 16h40 - 17h10 (de 3 mois-1an)
de 17h20 - 17h50 (de 1 an - 2 ans)
de 18h00 - 18h30 (de 2 ans -3 ans)

Période 1

B1 du 29.09. - 22.12.2016 (de 3 mois-1an)
B2 du 29.09. - 22.12.2016 (de 3 mois-1an)
B3 du 29.09. - 22.12.2016 (de 1 an - 2 ans)
B4 du 29.09. - 22.12.2016 (de 2 ans -3 ans)

Période 2

B5 du 12.01. - 06.04.2017 (de 3 mois-1an)
B6 du 12.01. - 06.04.2017 (de 3 mois-1an)
B7 du 12.01. - 06.04.2017 (de 1 an - 2ans)
B8 du 12.01. - 06.04.2017 (de 2 ans -3ans)

Période 3

B9 du 27.04. - 13.07.2017 (de 3 mois-1an)
B10 du 27.04. - 13.07.2017 (de 3 mois-1an)
B11 du 27.04. - 13.07.2017 (de 1 an - 2 ans)
B12 du 27.04. - 13.07.2017 (de 2 ans -3 ans)

Vendredi de 16h15-16h45 (de 3ans-4ans)
de 16h55-17h25 (de 4ans-6ans)

Période 1

E1 du 30.09. - 23.12.2016 (de 3ans-4ans)
E2 du 30.09. - 23.12.2016 (de 4ans-6ans)

Période 2

E3 du 13.01. - 07.04.2017 (de 3ans-4ans)
E4 du 13.01. - 07.04.2017 (de 4ans-6ans)

Période 3

E5 du 28.04. - 14.07.2017 (de 3ans-4ans)
E6 du 28.04. - 14.07.2017 (de 4ans-6ans)

Les participants de nos cours de bébé-nageur bénéficient d'un traitement préférentiel concernant l'accès au cours E1-E3 pour enfants de 3 à 6 ans.

Cours d'animation saison 2016/17

N. Natation accompagnée pour adultes (N1-N6)

Lundi et Mercredi de 17h00-18h00

Prix 60 euro / par période

N1 du 26.09. - 09.11.2016
N2 du 14.11. - 21.12.2016
N3 du 09.01. - 15.02.2017
N4 du 27.02. - 05.04.2017
N5 du 24.04. - 31.05.2017
N6 du 12.06. - 12.07.2017



L. Aquagym pour tous(L1-L6)

Lundi de 18h30-19h30

Prix 50 euro / par période

L1 pér.1 du 26.09. - 19.12.2016
L2 pér.2 du 09.01. - 03.04.2017
L3 pér.3 du 24.04. - 10.07.2017



Mercredi de 18h15-19h15

L4 pér.1 du 28.09. - 21.12.2016
L5 pér.2 du 11.01. - 05.04.2017
L6 pér.3 du 26.04. - 12.07.2017

H. Hydropower (max. 25 participants) (H1-H3)

Mercredi de 19h30-20h30

Prix 50 euro / par période

H1 pér.1 du 28.09. - 21.12.2016
H2 pér.2 du 11.01. - 05.04.2017
H3 pér.3 du 26.04. - 12.07.2017



S. Gymnastique douce pour seniors (S1-S3)

Mardi de 14h45-15h45

Prix 50euro / par période

S1 pér.1 du 27.09. - 20.12.2016
S2 pér.2 du 10.01. - 04.04.2017
S3 pér.3 du 25.04. - 11.07.2017

