



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 du corps.

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 Massage Wirkung 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.

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.

Diese Kurse fördern die Beweglichkeit der Muskel und der Gelenke unter Berücksichtigung der körperlichen 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 rückerstattet.

16, rue Arthur Thinnès
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



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)
3. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Nos comptes bancaires:

DEXIA-BIL LU55 0029 1729 7069 8300
BCEE LU58 0019 1755 3838 4000

Wichtige Bemerkungen

1. Die Einschreibung erfolgt per Überweisung.
2. Bei der Überweisung muss folgendes angegeben werden:
 - a) Name und Vorname des Teilnehmers
 - b) Die Nummer des oder (der) gewünschten Kurse(s)
3. Während der Schulferien finden keine Kurse statt

Unsere Bankkonten:

DEXIA-BIL LU55 0029 1729 7069 8300
BCEE LU58 0019 1755 3838 4000

SCHWAMMCLUB



Schwammclub Monnerech

Entraînement tous niveaux à partir de 4 ans
Renseignements au + 352 661 57 27 23
www.scmondercange.com



Cours aquatiques
2019/2020

Chers habitants des Communes de Mondercange et de Dippach

Comme les années précédentes, nos cours de gymnastique aquatique et de natation vont reprendre fin septembre pour l'année scolaire 2019/20. Nous espérons que nos clients des années passées nous resteront fidèles et que d'autres viendront nous rejoindre. C'est surtout à nos concitoyens plus âgés que nous recommandons nos cours d'aquagym douce pour seniors. Ceux-ci ne représentent pas seulement un lieu de rencontre mais constituent également un excellent moyen pour se maintenir en forme.

Sur les pages suivantes vous trouvez toutes les informations importantes concernant les programmes et la procédure d'inscription. Pour tout renseignement supplémentaire, les chargés de cours seront à votre disposition fin septembre lors du début des cours.

Nous vous souhaitons une activité sportive agréable dans notre belle piscine avec une température ambiante de 32 degrés, une température de l'eau de 30 degrés et avec notre équipe compétente.

e-mail : pimodi@pt.lu



Nancy ARENDT ép. KEMP, Präsidentin, présidente
Manon BEI-ROLLER, Vizepräsidentin, vice-présidente
Serge GASPARD, Vizepräsident, vice-président

Liebe Einwohner der Gemeinden Monnerich und Dippach

Pünktlich zum Schulanfang werden Ende September unsere Wassergymnastik- und Schwimmkurse wieder beginnen.

Wir hoffen, dass, wie in jedem Jahr, unsere Stammkunden uns treu bleiben und neue Interessenten dazu kommen. Besonders unseren reiferen Mitbürgern empfehlen wir die Aquagymkurse für Senioren, die nicht nur beliebte Treffen darstellen, sondern auch die Gelenkigkeit und die Fitness fördern und erhalten.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen zu den Programmen und zu der Einschreibprozedur. Bei Kursbeginn stehen unsere Kursleiter gerne für alle weiteren Fragen zur Verfügung.

Bei einer Wassertemperatur von 30° sowie einer Raumtemperatur von 32° und unter der fachkundigen Betreuung unseres Kurs-teams, wünschen wir Ihnen für das kommende Jahr eine angenehme sportliche Betätigung in unserer schönen Schwimmhalle.

e-mail : pimodi@pt.lu

Cours d'animation saison 2019/20

B. Bébé-nageur (B1-B12) et (E1-E6)

Prix 60 euro / par période

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

Période 1

B1 du 26.09. - 19.12.2019 (de 3 mois - 1 an)
B2 du 26.09. - 19.12.2019 (de 3 mois - 1 an)
B3 du 26.09. - 19.12.2019 (de 1 an - 2 ans)
B4 du 26.09. - 19.12.2019 (de 2 ans - 3 ans)

Période 2

B5 du 09.01. - 02.04.2020 (de 3 mois - 1 an)
B6 du 09.01. - 02.04.2020 (de 3 mois - 1 an)
B7 du 09.01. - 02.04.2020 (de 1 an - 2 ans)
B8 du 09.01. - 02.04.2020 (de 2 ans - 3 ans)

Période 3

B9 du 23.04. - 16.07.2020 (de 3 mois - 1 an)
B10 du 23.04. - 16.07.2020 (de 3 mois - 1 an)
B11 du 23.04. - 16.07.2020 (de 1 an - 2 ans)
B12 du 23.04. - 16.07.2020 (de 2 ans - 3 ans)

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

Période 1

E1 du 27.09. - 20.12.2019 (de 3 ans - 4 ans)
E2 du 27.09. - 20.12.2019 (de 4 ans - 6 ans)

Période 2

E3 du 10.01. - 03.04.2020 (de 3 ans - 4 ans)
E4 du 10.01. - 03.04.2020 (de 4 ans - 6 ans)

Période 3

E5 du 24.04. - 17.07.2020 (de 3 ans - 4 ans)
E6 du 24.04. - 17.07.2020 (de 4 ans - 6 ans)

Les participants aux 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 2019/20

N. Natation accompagnée pour adultes (N1-N6)

Lundi et Mercredi de 17h00-18h00
Prix 60 euro / par période

N1 du 23.09. - 06.11.2019
N2 du 11.11. - 18.12.2019
N3 du 06.01. - 12.02.2020
N4 du 24.02. - 01.04.2020
N5 du 20.04. - 27.05.2020
N6 du 08.06. - 15.07.2020

L. Aquagym pour tous (L1-L6)

Lundi de 18h30-19h30
Prix 50 euro / par période

L1 pér.1 du 23.09. - 16.12.2019
L2 pér.2 du 06.01. - 30.03.2020
L3 pér.3 du 20.04. - 13.07.2020

Mercredi de 18h15-19h15

L4 pér.1 du 25.09. - 18.12.2019
L5 pér.2 du 08.01. - 01.04.2020
L6 pér.3 du 22.04. - 15.07.2020

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

Mercredi de 19h30-20h30
Prix 50 euro / par période

H1 pér.1 du 25.09. - 18.12.2019
H2 pér.2 du 08.01. - 01.04.2020
H3 pér.3 du 22.04. - 15.07.2020

S. Gymnastique douce pour seniors (S1-S3)

Mardi de 14h45-15h45
Prix 50 euro / par période

S1 pér.1 du 24.09. - 17.12.2019
S2 pér.2 du 07.01. - 31.03.2020
S3 pér.3 du 21.04. - 14.07.2020

