



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 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 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.

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)
 - c) 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 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)
 - c) Während der Schulferien finden keine Kurse statt

Unsere Bankkonten:

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



Schwammclub Monnerch

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



**Cours aquatiques
2018/2019**

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 2018/19.

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 GASPAS, Vizepräsident, vice-président

Liebe Einwohner der Gemeinden Monnerich und Dippach

Pünktlich zum Schulanfang werden Ende September unsere PIMODI 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 Einschreibeprozedur. 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 Kurssteams. Die Kursleiter, wünschen wir Ihnen für das kommende Jahr eine angenehme sportliche Betätigung in unserer schönen Schwimmhalle.

e-mail : pimodi@pt.lu

Cours d'animation saison 2018/19

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 27.09. - 20.12.2018 (de 3 mois-1an)
B2 du 27.09. - 20.12.2018 (de 3 mois-1an)
B3 du 27.09. - 20.12.2018 (de 1 an - 2 ans)
B4 du 27.09. - 20.12.2018 (de 2 ans -3 ans)

Période 2

B5 du 10.01. - 04.04.2019 (de 3 mois-1an)
B6 du 10.01. - 04.04.2019 (de 3 mois-1an)
B7 du 10.01. - 04.04.2019 (de 1 an - 2ans)
B8 du 10.01. - 04.04.2019 (de 2 ans -3ans)

Période 3

B9 du 25.04. - 11.07.2019 (de 3 mois-1an)
B10 du 25.04. - 11.07.2019 (de 3 mois-1an)
B11 du 25.04. - 11.07.2019 (de 1 an - 2 ans)
B12 du 25.04. - 11.07.2019 (de 2 ans -3 ans)

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

Période 1

E1 du 28.09. - 21.12.2018 (de 3ans-4ans)
E2 du 28.09. - 21.12.2018 (de 4ans-6ans)

Période 2

E3 du 11.01. - 05.04.2019 (de 3ans-4ans)
E4 du 11.01. - 05.04.2019 (de 4ans-6ans)

Période 3

E5 du 26.04. - 12.07.2019 (de 3ans-4ans)
E6 du 26.04. - 12.07.2019 (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 2018/19

N. Natation accompagnée pour adultes (N1-N6)

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

N1 du 24.09. - 07.11.2018
N2 du 12.11. - 19.12.2018
N3 du 07.01. - 13.02.2019
N4 du 25.02. - 03.04.2019
N5 du 24.04. - 05.06.2019
N6 du 12.06. - 15.07.2019

L. Aquagym pour tous (L1-L6)

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

L1 pér.1 du 24.09. - 17.12.2018
L2 pér.2 du 07.01. - 01.04.2019
L3 pér.3 du 29.04. - 15.07.2019

Mercredi de 18h15-19h15

L4 pér.1 du 26.09. - 19.12.2018
L5 pér.2 du 09.01. - 03.04.2019
L6 pér.3 du 24.04. - 10.07.2019

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

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

H1 pér.1 du 26.09. - 19.12.2018
H2 pér.2 du 09.01. - 03.04.2019
H3 pér.3 du 24.04. - 10.07.2019

S. Gymnastique douce pour seniors (S1-S3)

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

S1 pér.1 du 25.09. - 18.12.2018
S2 pér.2 du 08.01. - 02.04.2019
S3 pér.3 du 23.04. - 09.07.2019

