

ALGSC ASBL
SECTION NORD / ETTTELBRUCK

Qui peut participer ?

Peut participer à nos activités physiques thérapeutiques :

- ✓ toute personne porteuse d'une affection cardio-vasculaire,
- ✓ « personne à risque » (personne souffrant d'hypertension, surpoids, cholestérol, diabète, etc.).

En cas de doute, le cardiologue responsable de section décidera de votre participation sur présentation d'un dossier médical récent.

Un encadrement qualifié

- ✓ Chaque cours est dirigé par une personne qualifiée ou expérimentée.
- ✓ Certains cours sont supervisés par un médecin et/ou un infirmier.
- ✓ Pour les activités aquatiques, l'équipe est complétée par un maître-nageur.
- ✓ Pour tous les cours (y compris ceux à l'extérieur), un défibrillateur est disponible en cas d'urgence
- ✓ L'intensité des activités sportives est déterminée par le moniteur et/ou par le médecin en fonction de l'état de santé de chaque participant.

Combien cela coûte ?

Actuellement, les frais annuels s'élèvent à 80 EUR (cotisation de membre incluse).

ALGSC ASBL
SECTION NORD / ETTTELBRUCK



Qui sommes-nous ?

Nous sommes une association spécialisée dans l'activité physique thérapeutique des personnes cardiaques dans le but de diminuer le risque d'avoir (à nouveau) un incident cardiovasculaire.

Pour plus d'information :



www.algsc.lu

Tél. : 27 720 123

email : contact@algsc.lu

1b, rue Thomas Edison, L-1445 Strassen

RCS : F4815 - Agrément : B 53/98

L'ALGSC est :

- ✓ reconnue d'utilité publique,
- ✓ conventionnée avec le ministère de la Santé,
- ✓ membre de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé.

 LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé





ALGSC

**Association
Luxembourgeoise
des Groupes Sportifs pour
Cardiaques a.s.b.l.**

Section Nord / Ettelbruck

Contact:

**Groupe Cardiologique
Tél.: 81 83 87**

ou

**Jérôme Camerlynck
Tél. : 661 818 297**

email : section-nord@algsc.lu

www.algsc.lu



PROGRAMME

Ce programme est sujet à des changements périodiques. Pour les mises-à-jour, veuillez consulter notre site internet ou contacter les responsables de la section Nord.

Musculation

Jour : Lundi
Horaire : 16h00 à 17h00 (débutants)
17h00 à 18h00 (avancés)
Lieu : Lycée Technique d'Ettelbruck

Aquagym

Jours : Mardi et Jeudi
Horaire : 12h30 à 13h30
Lieu : Piscine de Colmar-Berg

Jours : Mercredi et Vendredi
Horaire : 15h45 à 17h00
Lieu : Lycée Technique d'Ettelbruck

ALGSC ASBL SECTION NORD / ETTTELBRUCK

Gymnastique en ligne

Jour : Lundi
Horaire : 17h30 à 18h30
Lieu : Pour participer, veuillez écrire à contact@algsc.lu

Gymnastique Open (2 niveaux)

Jour : Mardi
Horaire : 17h30 à 18h30
Lieu : Ecole Privée Saint-Anne (Ettelbruck)

Entraînement par intervalles

Jour : Mardi
Horaire : 18h30 à 19h30
Lieu : Ecole Privée Saint-Anne (Ettelbruck)

Gymnastique au sol

Jour : Mardi
Horaire : 18h30 à 19h30
Lieu : Ecole Privée Saint-Anne (Ettelbruck)

Gymnastique sur musique

Jour : Mercredi
Horaire : 17h00 à 18h00
Lieu : Lycée Technique d'Ettelbruck

Gymnastique préventive

Jour : Vendredi
Horaire : 17h15 à 18h15
Lieu : Ecole Fondamentale
(Place Marie-Thérèse, Ettelbruck)

ALGSC ASBL SECTION NORD / ETTTELBRUCK



Promenade

Jour : Lundi
Horaire : 9h30 à 10h30 (débutants)
10h30 à 11h30 (avancés)
Lieu : Fridhaff (Diekirch)

Cardio-spinning

Jour : Lundi
Horaire : 19h00 à 20h00
Lieu : Centre de Fitness
« 5° élément » Wemperhardt
Tél. : 26 90 00 (secrétariat)

Nordic Walking

Jour : Samedi
Horaire : 8h45 à 10h15 (débutants)
10h15 à 11h45 (avancés)
Lieu : www.algsc.lu
Tél. : 621 355 624 (Francine)