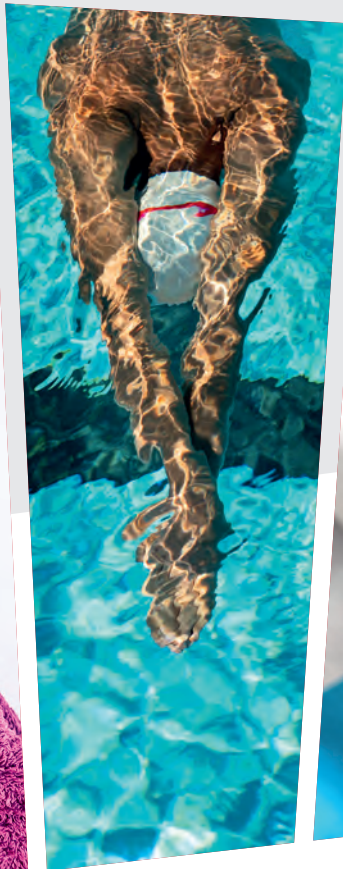


BETTANGE-SUR-MESS
DIPPACH
SCHOUWEILER
SPRINKANGE

DIPPECH



DIPPECH *FIT*

COURS 2023-2024



G E M E N G DIPPECH

CERTIFICATIONS ENVIRONNEMENTALES



IMPRESSUM

Cette brochure est distribuée gratuitement à tous les ménages de la commune de Dippach.

Les articles publiés concernant des organismes ou entités tierces n'engagent que la responsabilité de ces organes quant à la forme et au contenu. La responsabilité de la commune n'est pas engagée.

Editeur responsable: Collège échevinal
Conception & réalisation: JH Communication
©Administration Communale de Dippach. Tous droits réservés.
ISSN: 2418-4748 (imprimé) / 2418-4756 (en ligne)
Impression: Imprimerie Heintz / Imprimé sur papier écologique

DIPPECHFIT
COURS 2023-2024

05

PRÉFACE
VORWORT

07

SOPHROLOGIE
CAYCÉDIENNE®
ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
PERSÖNLICHES TRAINING

08

GYMNASTIQUE DU DOS
RÜCKENGYMNASTIK

09

FATBURNER
FESSIERS-ABDOS-CUISSSES
GESÄSSMUSKEL-BAUCH-
SCHENKEL

10

SPORT POUR TOUS
SPORT FÜR JEDEN

11

GYM
ENTRETIEN/PRÉVENTIF
VORBEUGENDE GYMNASTIK

12

FITBALL-WORKOUT
COURS DE FITNESS COMPLET
KOMPLETTER FITNESSKURS

13

ZUMBA® FITNESS
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

14

STRONG NATION
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

15

STRETCH FIT
DÉTENDRE LES MUSCLES
MUSKELGEWEBE ZU
ENTSPANNEN

16

WORLD DANCES
À PARTIR DE 50 ANS
AB 50 JAHREN

17

KIDS YOGA 9-12 ANS
KINDER-YOGA 9-12 JAHRE

18

PIMODI MONDERCANGE
COURS AQUATIQUES
SCHWIMMKURSE



28

COURS DE LANGUE
LUXEMBOURGEOISE
LUXEMBURGISCHE
SPRACHKURSE

WWW.DIPPACH.LU



PRÉFACE

VORWORT

COURS 2023-2024

Chères citoyennes, chers citoyens,

Depuis des années, la commune de Dippach s'engage activement à promouvoir et soutenir les activités physiques. Afin de continuer à répondre à vos besoins et à vous offrir une variété toujours plus grande d'options, nous sommes ravis de vous présenter notre nouvelle brochure pour la saison 2023/2024.

Cette brochure regorge d'une multitude de cours et d'activités passionnantes, conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Que vous soyez intéressé par le fitness, la danse, le yoga, la musculation, les sports collectifs ou les sports individuels, vous trouverez certainement une activité qui vous convient dans notre catalogue.

De plus, nous sommes fiers d'annoncer que nos cours se dérouleront dans des installations modernes et adaptées à chaque discipline. Vous pourrez profiter du tout nouveau hall sportif récemment rénové, du centre culturel de Dippach, ainsi que du Home St. Joseph de Schouweiler.

Nous espérons que cette brochure saura vous inspirer et vous motiver à vous lancer dans une nouvelle activité physique.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et beaucoup de plaisir dans votre parcours sportif.

Le collège échevinal de Dippach



Manon Bei-Roller
Bourgmestre /
Buergermeeschtesch



Luc Emering
Echevin / Schafffen



Philippe Meyers
Echevin / Schafffen

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Die Gemeinde Dippach engagiert sich seit Jahren aktiv für die Förderung und Unterstützung der körperlichen Betätigung in unserer Gemeinde. Um Ihren Bedürfnissen weiterhin gerecht zu werden und Ihnen eine immer größere Vielfalt an Möglichkeiten zu bieten, freuen wir uns, Ihnen unseren neuen Prospekt für die Saison 2023/2024 vorzustellen.

Diese Broschüre enthält eine Vielzahl spannender Kurse und Aktivitäten für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus. Ob Sie sich für Fitness, Tanz, Yoga, Muskelaufbau, Gemeinschaftssport oder Individualsport interessieren, in unserem Katalog finden Sie mit Sicherheit eine Aktivität, die zu Ihnen passt.

Darüber hinaus sind wir stolz, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Kurse in modernen, an die jeweilige Disziplin angepassten Räumlichkeiten stattfinden werden. Sie können die neue, kürzlich renovierte Sporthalle, das Kulturzentrum Dippach sowie das Home St. Joseph nutzen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie inspiriert und motiviert, eine neue körperliche Aktivität zu beginnen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und viel Spaß auf Ihrem sportlichen Weg.

Der Schöffenrat der Gemeinde Dippach

WWW.DIPPACH.LU



**Retrouvez toute la liste des cours
sur notre site internet.**

*Die vollständige Liste der Kurse
finden Sie auf unserer Website.*



SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE®

ENTRAÎNEMENT PERSONNEL / PERSÖNLICHES TRAINING


La Sophrologie Caycédienne® est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être au quotidien. Les exercices, dirigés en groupe, se déroulent en position assise, d'autres debout dans un environnement agréable.


Sophrologie Caycédienne® ist ein persönliches Training, das auf Entspannungstechniken und der Aktivierung von Körper und Geist basiert, um täglich Gelassenheit und Wohlbefinden zu entwickeln. Die Übungen, die in Gruppen durchgeführt werden, finden in einer angenehmen Umgebung in sitzender oder stehender Position statt.

OFÉLIA FONSECA

€ **75€**

 **Précoce - Salle de musique (entrée côté Précoce)** *Précoce - Musiksaal Untergeschoss*

 **MARDI 19:15-20:15** - du 19/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
DIENSTAGS 19:15-20:15 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



2 X GYMNASTIQUE DU DOS

2 X RÜCKENGYMNASTIK

Respiration contrôlée et profonde !
Renforcement tout en douceur des muscles du dos et des abdos, bon maintien de posture permettant une correction des déséquilibres musculaires et alignement de la colonne vertébrale sur musique adaptée.

Kontrollierte und tiefe Atmung! Sanfte Verstärkung der Rücken- und Bauchmuskeln und Stabilität der Haltung welche die Unausgewogenheit der Muskeln korrigiert und die Wirbelsäule ausrichtet, mit musikalischer Begleitung.

WILMA JUNGELS (T. 691 501 314)

€ 75€

📍 **Centre culturel Dippach**
LUNDI 13:00-14:00

Kulturzentrum Dippach
MONTAGS 13:00-14:00

Hall Omnisport Schouweiler
LUNDI 18:00-19:00

Omnisporthalle Schouweiler
MONTAGS 18:00-19:00

🕒 du 18/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
ab dem 18/09/23 bis Mitte Juli 2024 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

📄 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



FATBURNER

FESSIERS-ABDOS-CUISSSES / GESÄSSMUSKEL-BAUCH-SCHENKEL

Cours cardio dont le but est d'améliorer la condition physique et de brûler des calories sous forme de pas de base aérobic simples et de différents exercices cardio au rythme de la musique, ainsi qu'un renforcement exclusivement fessiers - abdos - cuisses.

Herz-Kreislauf-Training mit dem Ziel die körperliche Fitness zu verbessern und Kalorien zu verbrennen anhand einfacher Aerobic Basisschritte und verschiedenen Herz-Kreislauf-Übungen zum Rhythmus der Musik, sowie eine Festigung der Gesäßmuskeln, dem Bauch und der Schenkeln.


WILMA JUNGELS (T. 691 501 314)

€ 75€

 **Hall Omnisport Schouweiler** Omnisporthalle Schouweiler

 **LUNDI 19:00-20:00** - du 18/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

MONTAGS 19:00-20:00 - ab dem 18/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanschreibung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.




SPORT POUR TOUS SPORT FÜR JEDEN


Entretien de la forme physique par le moyen d'un entraînement musculaire à faible ou moyenne intensité cardio-vasculaire et des exercices d'étirement et de souplesse sur musique. Le tonus du corps entier est entraîné.


Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer durch Muskeltraining schwacher und mittlerer kardiovaskulärer Intensität sowie Dehnungs- und Gelenkigkeitsübungen zu Musik. Die Spannkraft des ganzen Körpers wird trainiert.

DANIJELA JESIC

€ **FREE**

 **Hall Omnisport Schouweiler** Omnisporthalle Schouweiler

 **MARDI 19:00-20:00** - du 19/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
DIENSTAGS 19:00-20:00 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



**À PARTIR DE 45 ANS
 RÉSERVÉ AUX FEMMES**
**AB 45 JAHREN
 RESERVIERT FÜR FRAUEN**

GYM ENTRETIEN/PRÉVENTIF PRÉVENTION OSTÉOPOROSE

VORBEUGENDE GYMNASTIK / PRÄVENTION OSTEOPOROSE

Entretenez votre forme avec des exercices faciles et prévenez l'ostéoporose! Entraînement debout et au sol avec et sans la balle Pilates sur musique adaptée aux différents muscles et d'exercices d'étirements, ainsi que l'entretien du plancher pelvien sera incorporé dans le cours.

Pflegen Sie Ihre körperliche Verfassung anhand einfacher Übungen und beugen Sie der Osteoporose vor! Muskeltraining im Stehen und auf dem Boden mit und ohne Pilatesball zu angemessener Musik in Verbindung mit verschiedenen Dehnungsübungen, sowie Beckenbodengymnastik.

WILMA JUNGELS (T. 691 501 314)

€ 75€

Hall Omnisport Schouweiler Omnisporthalle Schouweiler

MERCREDI 18:00-19:00 - du 20/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
MITTWOCHS 18:00-19:00 - ab dem 20/09/23 bis Mitte Juli 2024
 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

INSCRIPTION : Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



FITBALL-WORKOUT


COURS DE FITNESS COMPLET / KOMPLETTER FITNESSKURS


Cours de fitness complet avec Fitball, balle de pilates, bande élastique et haltères où les différents groupes de muscles, les bras et jambes ainsi que le dos et les abdos sont travaillés.


Kompletter Fitnesskurs mit Fitball, Pilatesball, elastischem Band und Gewichten mit denen die verschiedenen Muskelgruppen, Arme, Beine sowie der Rücken und die Bauchmuskulatur trainiert werden.

WILMA JUNGELS (T. 691 501 314)

€ 75€

 **Hall Omnisport Schouweiler** Omnisporthalle Schouweiler

 **MERCREDI 19:00-20:00** - du 20/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
MITTWOCHS 19:00-20:00 - ab dem 20/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



ZUMBA® FITNESS

À PARTIR DE 16 ANS / AB 16 JAHREN


Zumba est un programme d'entraînement physique avec un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic qui reste accessible à tout le monde quel que soit son niveau.


Zumba ist ein Fitnessprogramm welches Aerobic mit hauptsächlich latein-amerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert und für jeden, unabhängig von seinem Niveau, zugänglich bleibt.

ALEX BRANDENBURGER

€ 75€

 **Hall Omnisport Schouweiler** Omnisporthalle Schouweiler

 **JEUDI 20:00-21:00** - du 21/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
DONNERSTAGS 20:00-21:00 - ab dem 21/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmelde-formulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



STRONG NATION

À PARTIR DE 16 ANS / AB 16 JAHREN

Strong Nation™ est un entraînement révolutionnaire haute intensité pour tout le corps durant lequel chaque mouvement de cardio et musculation est parfaitement synchro avec une musique originale.


NOTE : Apporter son propre tapis de sol et sa bouteille d'eau.


Strong Nation™ ist ein revolutionäres hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem jede Cardio- und Krafttrainingsbewegung perfekt auf die Musik synchronisiert ist.


HINWEIS: Bringen Sie Ihre eigene Bodenmatte und Wasserflasche mit.

VALENTINA ALESSANDRI

€ **75€**

 **Hall Omnisport Schouweiler** Omnisporthalle Schouweiler

 **LUNDI 20:00-21:00** - du 18/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
MONTAGS 20:00-21:00 - ab dem 18/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



STRETCH FIT


DÉTENDRE LES MUSCLES / MUSKELGEWEBE ZU ENTSPANNEN

L'objectif de ce cours est de détendre les tissus musculaires, de restaurer l'élasticité des muscles et ainsi d'améliorer la souplesse et la posture.


Das Ziel dieses Kurses ist es, Muskelgewebe zu entspannen, die Muskelelastizität wiederherzustellen und damit Flexibilität und Haltung zu verbessern.

WILMA JUNGELS (T. 691 501 314)

€ 75€

 **Home St. Joseph, Schouweiler** Home St. Joseph Schouweiler

 **MARDI 9:30-10:30** - du 19/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
DIENSTAGS 9:30-10:30 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



DANSES DU MONDE ENTIER À PARTIR DE 50 ANS

TÄNZE AUS ALLER WELT AB 50 JAHREN


Le cours propose une panoplie de danses des plus diverses comprenant entre autres rythmes sudaméricains, valse viennoises, danses folkloriques etc. Danser favorise la convivialité, contribue à la joie de vivre et constitue en même temps un exercice idéal pour le corps et la mémoire.


Tänze aus aller Welt (von südamerikanischen Rhythmen, über Walzer, bis zu griechischen und israelischen Volkstänzen) bringen den Kreislauf in Schwung, Spannungen werden gelöst und die grauen Zellen werden angeregt. Tanzen ist ein Ausdruck von Freude und verbessert die Lebensqualität. Es ist eine Herausforderung für Körper und Geist und somit auch ein ideales Gedächtnistraining.

MONIQUE KIEFFER-SIMON

€ **75€**

 **Centre Culturel Dippach** Kulturzentrum Dippach

 **MERCREDI 14:30-16:00** - du 04/10/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
MITTWOCHS 14:30-16:00 - ab dem 04/10/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



YOGA POUR ENFANTS 9-12 ANS


KINDER-YOGA 9-12 JAHRE


Le yoga est une façon amusante de faire de l'exercice mais il a été également prouvé que sa pratique améliore la concentration, l'empathie, l'interconnectivité, la pleine conscience, la confiance en soi et l'image corporelle des enfants.


Yoga ist eine amüsante Form Übungen zu machen und es ist belegt, daß die Ausübung die Konzentration, die Empathie, die Interkonnektivität, die Achtsamkeit, das Selbstvertrauen und das Körperbild des Kindes verbessert.

LISA VAN LAARHOVEN

€ 75€

 **Ecole fondamentale - Préau** Grundschule - Innenhof

 **MARDI 14:00-15:00** - du 19/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)
DIENSTAGS 14:00-15:00 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

 **INSCRIPTION** : Lors de la 1e séance et durant toute la saison. Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription. La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants. **Emmener son propre tapis yoga!**

ANMELDUNG : Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. **Eigene Yogamatte mitbringen!**



PIMODI MONDERCANGE COURS AQUATIQUES

Nos cours de gymnastique aquatique et de natation vont reprendre début octobre.

Sur les pages suivantes vous trouverez toutes les informations importantes concernant le programme des cours ainsi que la procédure d'inscription. Pour tout renseignement supplémentaire, nos maîtres-nageurs seront à votre disposition lors du début des cours.

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

Prenez soins de vous et de vos proches!



INSCRIPTION :

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. La preuve de paiement est à présenter lors du 1er cours

4. Les frais d'inscription ne sont ni remboursables ni fractionnables

5. Pas de cours pendant les vacances scolaires

 BILL LU55 0029 1729 7069 8300 / BCEE LU58 0019 1755 3838 4000



PIMODI MONNERICH SCHWIMMKURSE

Unsere Wassergymnastik- und Schwimmkurse werden anfangs Oktober wieder beginnen.

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

Bei einer Wassertemperatur von 30 Grad sowie einer Raumtemperatur von 32 Grad und unter der fachkundigen Betreuung unseres Kursusteam, wünschen wir ihnen für das kommende Jahr eine angenehme sportliche Betätigung in unserem schönen Schwimmbad.

Passt auf euch auf und bleibt gesund!



ANMELDUNG :

1. Die Einschreibung erfolgt per Überweisung

2. Bei der Überweisung muss folgendes angegeben werden:

- a) Name und Vorname des Teilnehmers
- b) Nummer des oder (der) gewünschten Kurse(s)

3. Der Zahlungsnachweis ist beim 1. Kurs vorzulegen

4. Die Anmeldegebühr wird nicht zurück-erstattet und kann nicht aufgeteilt werden

5. Während der Schulferien finden keine Kurse statt

 BILL LU55 0029 1729 7069 8300 / BCEE LU58 0019 1755 3838 4000



NATATION ACCOMPAGNÉE POUR ADULTES BEGLEITETES SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE



PIMODI MONDERCANGE



60€ /période-Zeitraum



LUNDI ET MERCREDI 17:00-18:00 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

MONTAGS UND MITTWOCHS 17:00-18:00 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

N1: 02/10/23 - 13/11/23

N2: 15/11/23 - 20/12/23

N3: 08/01/24 - 19/02/24

N4: 21/02/24 - 27/03/24

N5: 15/04/24 - 03/06/24

N6: 05/06/24 - 15/07/24



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



AQUAGYM POUR TOUS

AQUAGYMNASTIK FÜR JEDEN



PIMODI MONDERCANGE



50€ /période-Zeitraum



LUNDI (L1, L2, L3) 18:45-19:30 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

MERCREDI (L4, L5, L6) 18:15-19:00 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

MONTAGS (L1, L2, L3) 18:45-19:30 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

MITTWOCHS (L4, L5, L6) 18:15-19:00 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

L1: 02/10/23 - 18/12/23

L4: 04/10/23 - 20/12/23

L2: 08/01/24 - 25/03/24

L5: 10/01/24 - 27/03/24

L3: 15/04/24 - 15/07/24

L6: 17/04/24 - 10/07/24



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



HYDROPOWER

NIVEAU SPORTIF ÉLEVÉ / HOHES SPORTLICHES NIVEAU

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

Max. 25 personnes

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

Max. 25 Personen



PIMODI MONDERCANGE



50€ /période-Zeitraum



MERCREDI 19:45-20:30 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

MITTWOCHS 19:45-20:30 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

H1: 04/10/23 - 20/12/23

H2: 10/01/24 - 27/03/24

H3: 17/04/24 - 10/07/24



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



GYMNASTIQUE 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 körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer.



PIMODI MONDERCANGE



50€ /période-Zeitraum



MARDI 14:45-15:30 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

DIENSTAGS 14:45-15:30 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

S1: 03/10/23 - 19/12/23

S2: 09/01/24 - 26/03/24

S3: 16/04/24 - 09/07/24



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



BÉBÉ-NAGEUR : 3 MOIS - 3 ANS

BABY-SCHWIMMEN : 3 MONATE - 3 JAHRE



PIMODI MONDERCANGE



60€ /période-Zeitraum



B1/B5/B9 JEUDI 16:10-16:40

B2/B6/B10 JEUDI 16:45-17:15

B3/B7/B11 JEUDI 17:30-18:00

B4/B8/B12 JEUDI 18:05-18:35

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

B1/B5/B9 DONNERSTAGS 16:10-16:40

B2/B6/B10 DONNERSTAGS 16:45-17:15

B3/B7/B11 DONNERSTAGS 17:30-18:00

B4/B8/B12 DONNERSTAGS 18:05-18:35

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES

ZEITRÄUME

Période 1 - Zeitraum1
05/10/23 - 21/12/23

B1: 3m - 1 an/Jahr

B2: 3m - 1 an/Jahr

B3: 1-2 ans/Jahr

B4: 2-3 ans/Jahr

Période 2 - Zeitraum2
11/01/24 - 28/03/24

B5: 3m - 1 an/Jahr

B6: 3m - 1 an/Jahr

B7: 1-2 ans/Jahr

B8: 2-3 ans/Jahr

Période 3 - Zeitraum 3
18/04/24 - 11/07/24

B9: 3m - 1 an/Jahr

B10: 3m - 1 an/Jahr

B11: 1-2 ans/Jahr

B12: 2-3 ans/Jahr



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



ENFANTS-NAGEUR : 3-6 ANS

KINDER-SCHWIMMEN : 3-6 JAHRE



PIMODI MONDERCANGE



60€ /période-Zeitraum



VENDREDI 16:15-16:45 (3-4 ans)

VENDREDI 16:55-17:25 (4-6 ans)

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

FREITAGS 16:15 16:45 (3-4 Jahre)

FREITAGS 16:55-17:25 (4-6 Jahre)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES ZEITRÄUME

Période 1 - Zeitraum1
06/10/23 - 22/12/23

E1: 3-4 ans/Jahr

E2: 4-6 ans/Jahr

Période 2 - Zeitraum2
12/01/24 - 29/03/24

E3: 3-4 ans/Jahr

E4: 4-6 ans/Jahr

Période 3 - Zeitraum 3
19/04/24 - 12/07/24

E5: 3-4 ans/Jahr

E6: 4-6 ans/Jahr



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18.



ENFANTS-NAGEUR : 6-12 ANS

KINDER-SCHWIMMEN : 6-12 JAHRE



PIMODI MONDERCANGE



75€ /période-Zeitraum



CN1/CN3/CN5
Niveau débutant 6-10 ans
SAMEDI 10:00-10:45

CN2/CN4/CN6
Niveau avancé 7-12 ans
SAMEDI 11:00-11:45

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

CN1/CN3/CN5
Anfänger Level 6-10 Jahre
SAMSTAGS 10:00-10:45

CN2/CN4/CN6
Fortgeschrittenes Level 7-12 Jahre
SAMSTAGS 11:00-11:45

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES
ZEITRÄUME

CN1: 07/10/23 - 16/12/23

CN2: 07/10/23 - 16/12/23

CN3: 13/01/24 - 23/03/24

CN4: 13/01/24 - 23/03/24

CN5: 20/04/24 - 13/07/24

CN6: 20/04/24 - 13/07/24



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 18. Une inscription préalable aux cours CN1, CN2, CN3, CN4, CN5 et CN6 est requise avant le paiement des frais d'inscription.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 18. Eine Voranmeldung für die Kurse CN1, CN2, CN3, CN4, CN5 und CN6 ist vor Zahlung der Anmeldegebühren erforderlich.



CLUB A BOSSELESCH : SENIORS +50 ANS

CLUB A BOSSELESCH : SENIOREN +50 JAHRE

Découvrez le Club Senior 50+. Sortez des sentiers battus et changez de perspective. Nous proposons des activités, des excursions et des voyages pour le corps et l'esprit.

www.abosselesch.lu

Entdecken Sie die Welt des Club Senior 50+. Verlassen Sie eingetretene Pfade und ändern Sie Ihren Blickwinkel. Wir bieten Ihnen Aktivitäten, Ausflüge und Reisen für Körper und Geist.

www.abosselesch.lu



PIMODI MONDERCANGE



50€ /période-Zeitraum



SAMEDI 08:00-10:00 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

SAMSTAGS 08:00-10:00 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

CB1: 07/10/23 - 16/12/23

CB2: 13/01/24 - 23/03/24

CB3: 20/04/24 - 13/07/24



INSCRIPTION : L'inscription aux cours CB1, CB2 et CB3 se fait auprès de la GIM asbl (info@gim.lu / 26 55 36)

ANMELDUNG : Die Anmeldung für die Kurse CB1, CB2 und CB3 erfolgt über GIM asbl (info@gim.lu / 26 55 36)



COURS DE LANGUE LUXEMBOURGEOISE

LUXEMBURGISCHE SPRACHKURSE



FORMULAIRE D'INSCRIPTION | EINSCHREIBEFORMULAR

uniquement pour les cours | nur für die Kurse LA-LB-366 & LA-LB-367

Cours / Kurs

LA-LB-366

LA-LB-367

Nom / Prénom

Name / Vorname

Adresse

Adresse

Pays & lieu de naissance

Geburtsland & -Ort

Nationalité

Nationalität

Matricule nationale

Nationale Kennnummer

Courriel

E-mail

Téléphone

Telefon



**REGISTER
ONLINE**

www.dippach.lu

Date / Signature

Datum / Unterschrift

*Par ma signature
j'autorise la
transmission de
mes données
personnelles au
formateur des cours.*



DÉBUTANT A1.1 ANFÄNGER A1.1

INTERVENANT À DÉFINIR

REF. LA-LB-366

€ 130€



Centre d'Incendie et de Secours Dippach

2, op de Géieren L-4970 Sprinkange



JEUDI 19:00-21:00 - du 21/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

DONNERSTAGS 19:00-21:00 - ab dem 21/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



INSCRIPTION jusqu'au 09/09/2023 : formulaire ou www.dippach.lu/coursLUX.

ANMELDUNG bis zum 09/09/2023 : Formulare oder www.dippach.lu/coursLUX



INTERMÉDIAIRE A2.1 ZWISCHENSTUFE A2.1

INTERVENANT À DÉFINIR

REF. LA-LB-367

€ 130€



Centre d'Incendie et de Secours Dippach

2, op de Géieren L-4970 Sprinkange



MARDI 19:00-21:00 - du 19/09/23 à mi-juillet 2024 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

DIENSTAGS 19:00-21:00 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



INSCRIPTION jusqu'au 09/09/2023 : formulaire ou www.dippach.lu/coursLUX.

ANMELDUNG bis zum 09/09/2023 : Formulare oder www.dippach.lu/coursLUX



AVANCÉ A2.3 FORTGESCHRITTENER A2.3

NADINE GEISBUSCH

REF. LA-LB-384

€ 138€ (+10€ Admin.)



ONLINE VIA ZOOM



MARDI ET JEUDI 9:00-11:00 - du 19/09/23 à mi-juillet 2024

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

DIENSTAGS UND DONNERSTAGS 9:00-11:00 - ab dem 19/09/23 bis Mitte Juli 2024
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

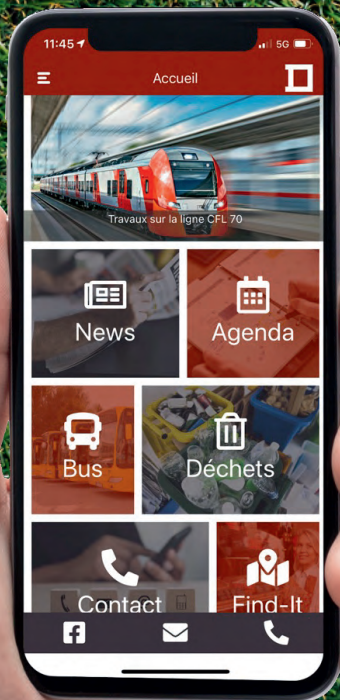


INSCRIPTION : via le site www.moienasbl.lu

ANMELDUNG : über die Internetseite www.moienasbl.lu

NEW APP

DIGITAL DIPPECH



Gemeng Dippech
11, rue de l'Eglise
L-4994 Schouweiler
T. 27 95 25 - 200
F. 27 95 25 - 299
commune@dippach.lu
www.dippach.lu



WWW.DIPPACH.LU

Toutes les infos de votre commune sur
notre site internet.



**VISITEZ
LE SITE**



"DIPPAPP"

La nouvelle application de la commune
de Dippach : news, agenda, bus,
déchets, commerces, etc.

DOWNLOAD NOW



FACEBOOK

"Gemeng Dippech" - Toute notre
actualité : events, photos, infos utiles.



**FOLLOW
US**



SMS2CITIZEN

Service gratuit et rapide d'information
publique urgente sur votre GSM.



**INSCRIVEZ
VOUS**

G E M E I N G DIPPECH

11, rue de l'Eglise | L-4994 Schouweiler

T. 27 95 25 - 200 | F. 27 95 25 - 299 | commune@dippach.lu

www.dippach.lu

