

Période du 16 avril au 15 juillet (vacances scolaires non comprises)

Trimestre 2

	Horaire	Durée	Activité	Public	Lieu	Entraîneur
Lundi	9h15	45 min.	Balance Swing®	Adultes	Itzig 1	Frutzi
	10h15	60 min.	Gym Dos	Adultes	Itzig 1	Michel
Mardi	16h30	45 min.	Zumba® Kids	3 à 6 ans	Itzig 2	Nina/ Polly
	17h30	45 min.	Zumba® Kids Jr	7 à 12 ans	Itzig 2	Nina/ Polly
	18h15	60 min.	Zumba®	Adultes	Itzig 2	Sonia
	19h45	60 min.	Cross Training	Adultes	Itzig 2	Hicham
Merc.	10h15	60 min.	Pilates®	Adultes	Itzig 1	Patrick F.
	18h30	60 min.	Piloxing	Adultes	Itzig 2	Patrick F.
	19h30	60 min.	Pilates®	Adultes	Itzig 2	Patrick F.
Je	18h30	60 min.	Jogging 	Adultes	Itzig 3	Patrick M.
Ven	9h00	60 min.	Nordic Walking	Adultes	Itzig 1	Michel
	10h15	60 min.	Gym douce	Adultes	Itzig 1	Michel
Sa	9h00	60 min.	Jogging 	Adultes	Itzig 1	Patrick F.
Dim	9h00	120 min.	Mountain Bike	Adultes	Itzig	Christian
	10h00	60 min.	Pilates®	Adultes	Itzig 3	Patrick F.

www.moveyourbody.lu

patrick@moveyourbody.lu



Move your Body A.s.b.l.

CCPLLULL

LU11 1111 7017 7880 0000

Lieux :

Itzig 1 : Stade Albert Kongs

Itzig 2 : Salle "Am Duerf"

Itzig 3 : Salle de sport Ecole Itzig

Frais de participation : 80 euros/trimestre

permettent de participer à tous les cours (réservation pour Balance Swing -> places limitées)

Frais de participation Zumba Kids : 60 euros/trimestre



