SPORTS LOISIRS STRASSEN

PROGRAMME 2026/2027

Jour	Horaire	Cours	Lieu
Lundi	09:30 - 11:00	Nordic Walking	Beim Fräiheetsbam
Lundi	10:30 - 11:30	Gym 70+	Halll Karaté
Lundi	12:00 - 13:00	Yoga	Halll Omisports
Lundi	14:15 - 15:45	Musculation	Hall Karaté
Lundi	19:00 - 20:00	Pilates	Hall Karaté
Mardi	09:00 - 10:00	Dos-Abdos	Hall Karaté
Mardi	10:15 - 11:15	Dos-Abdos 60+	Hall Karaté
Mardi	18:00 - 19:30	Musculation	Hall Karaté
Mercredi	12:00 - 13:00	Yoga	Hall Omisports
Mercredi	12:30 - 13:30	Pilates	Hall Karaté
Mercredi	14:30 - 16:00	Nordic Walking	Beim Fräiheetsbam
Mercredi	14:30 - 16:00	Musculation	Hall Karaté
Jeudi	09:00 - 10:00	Dos-Abdos	Hall Karaté
Jeudi	10:15 - 11:15	Dos-Abdos 60+	Hall Karaté
Jeudi	18:00 - 19:30	Musculation	Hall Karaté
Vendredi	09:00 - 10:30	Musculation	Hall Karaté
Vendredi	10:30 - 11:30	Stretching	Hall Karaté
Vendredi	12:00 - 13:00	Yoga	Hall Omisports

Pour toute question ou demande d'information complémentaire, prière de contacter :

Loic.grivet@strassen.lu
sports@strassen.lu