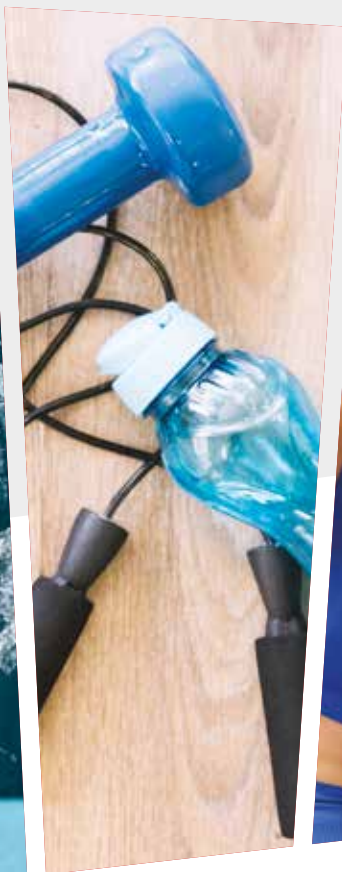


BETTANGE-SUR-MESS
DIPPACH
SCHOUWEILER
SPRINKANGE

G E M E N G
DIPPECH



DIPPECH *FIT*

COURS 2024-2025

G E M E N G DIPPECH

CERTIFICATIONS ENVIRONNEMENTALES



PRINTED IN
LUXEMBOURG

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 2024-2025

05

PRÉFACE
VORWORT

07

SPORT POUR TOUS
SPORT FÜR JEDEN

08

GYMNASTIQUE DU DOS
RÜCKENGYMNASTIK

09

STRETCH FIT
DÉTENDRE LES MUSCLES
MUSKELGEWEBE ZU
ENTSPANNEN

10

WORLD DANCES
À PARTIR DE 50 ANS
AB 50 JAHREN

11

GYM
ENTRETIEN/PRÉVENTIF
VORBEUGENDE GYMNASTIK

12

FITBALL-WORKOUT
COURS DE FITNESS COMPLET
UMFASSENDE FITNESSKURS

13

ZUMBA® FITNESS
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

14

STRONG NATION
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

15

CIRCUIT TRAINING
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

16

COMBINÉ
STRONG NATION
+ CIRCL MOBILITY
À PARTIR DE 16 ANS
AB 16 JAHREN

17

FATBURNER
FESSIERS-ABDOS-CUISSSES
GESÄSSMUSKEL-BAUCH-
SCHENKEL

18

NATATION
PIMODI MONDERCANGE
COURS AQUATIQUES
SCHWIMMKURSE

WWW.DIPPACH.LU

FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN LIGNE



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

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

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 2024/2025.

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, 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 de la Maison de la Culture "Pontebier" à 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 /
Bürgermeisterin



Luc Emering
Echevin / Schöffen



Philippe Meyers
Echevin / Schöffen

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 2024/2025 vorzustellen.

Diese Broschüre enthält eine Vielzahl spannender Kurse und Aktivitäten für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus. Ob Sie sich für Fitness, Tanz, 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 Kulturhaus Pontebier in Schouweiler 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

INFORMATIONS GÉNÉRALES

GENERELLE INFORMATIONEN

La participation aux cours se fait aux propres risques des participants et dans le respect des lieux qui sont mis à disposition.

INSCRIPTION

L'inscription se fait lors de la 1^{ière} séance et peut se faire lors de chaque nouvelle séance durant toute la saison.

Pour toute nouvelle inscription il y a lieu de contacter la chargée de cours.

La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation.

Le formulaire d'inscription peut être demandé auprès de la chargée de cours ou auprès de la Commune de Dippach – Coordinateur sportif, respectivement est disponible sur le site internet de la commune de Dippach.

Le paiement des frais de participation pour les cours sportifs de la Commune de Dippach se fait sur le compte bancaire de l'ASBL:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko der Teilnehmenden und unter Beachtung der zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt bei der 1. Trainingseinheit und kann während der gesamten Saison bei jeder neuen Trainingseinheit erfolgen.

Für jede neue Anmeldung muss die Kursleiterin kontaktiert werden.

Mit der Unterzeichnung des Anmeldeformulars ist die Zahlung des Mitgliedsbeitrags zu erfolgen.

Das Anmeldeformular kann bei der Kursleiterin oder bei der Gemeinde Dippach - Sportkoordinatorin angefordert werden bzw. ist auf der Internetseite der Gemeinde Dippach verfügbar.

Die Zahlung der Teilnahmegebühr für die Sportkurse der Gemeinde Dippach, erfolgt auf das Bankkonto des gemeinnützigen Vereins:

VIVRE ENSEMBLE, DIPPACH

BIC/SWIFT : **BCEE** | IBAN : **LU20 0019 7655 8306 3000**

en indiquant le nom et prénom de la personne participante ainsi que le nom du cours dans la rubrique communication.

unter Angabe des Namens und Vornamens der teilnehmenden Person sowie des Namens des Kurses in der Rubrik Kommunikation.



INSCRIPTION NATATION

Voir page 19

Piscine Monnerech Dippach
16, rue Arthure Thinnès L-3901 Mondercange
Tel. 55 60 25 - 272 | pimodi@pt.lu



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** *Omnisporhalle Schouweiler*



MARDI **19:00-20:00**
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

du 24/09/24 au 15/07/2025

DIENSTAGS **19:00-20:00**
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

ab dem 24/09/24 bis 15/07/2025



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€

 **Maison de la Culture Pontebier**
LUNDI 13:00-14:00

Kulturhaus Pontebier
MONTAGS 13:00-14:00

Hall Omnisport Schouweiler
LUNDI 18:00-19:00

Omnisporthalle Schouweiler
MONTAGS 18:00-19:00

 **LUNDI 13:00-14:00**
LUNDI 18:00-19:00
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

du 02/09/24 au 14/07/25
du 16/09/24 au 14/07/25

MONTAGS 13:00-14:00
MONTAGS 18:00-19:00
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

ab dem 02/09/24 bis 14/07/25
ab dem 16/09/24 bis 14/07/25



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€



Maison de la Culture Pontebier

Kulturhaus Pontebier



MARDI

9:30-10:30

du 03/09/24 au 15/07/25

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

DIENSTAGS

9:30-10:30

ab dem 03/09/24 bis 15/07/25

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



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 viennoise, 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.

Der Kurs bietet eine breite Palette von Tänzen, darunter südamerikanische Rhythmen, Wiener Walzer, Volkstänze usw. Tanzen fördert die Geselligkeit, trägt zur Lebensfreude bei und ist gleichzeitig eine ideale Übung für den Körper und Geist.

MONIQUE KIEFFER-SIMON

€ **75€**

 **Centre Culturel Dippach** Kulturzentrum Dippach



MERCREDI 14:30-16:00 du 25/09/24 au 16/07/25
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

MITTWOCHS 14:30-16:00 ab dem 25/09/24 bis 16/07/25
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)




**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
 (sauf vacances scolaires et jours fériés)

du 18/09/24 au 16/07/25

MITTWOCHS 18:00-19:00
 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

ab dem 18/09/24 bis 16/07/25



FITBALL-WORKOUT

COURS DE FITNESS COMPLET / UMFASSENDE 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**
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

du 18/09/24 au 16/07/25

MITTWOCHS **19:00-20:00**
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

ab dem 18/09/24 bis 16/07/25



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** *Omnisporhalle Schouweiler*

🕒 **JEUDI 20:00-21:00** du 19/09/24 au 17/07/25
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

DONNERSTAGS 20:00-21:00 ab dem 19/09/24 bis 17/07/25
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



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 23/09/24 au 14/07/25
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

MONTAGS 20:00-21:00 ab dem 23/09/24 bis 14/07/25
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



NEW

CIRCUIT TRAINING

À PARTIR DE 16 ANS / AB 16 JAHREN

Le cours de Circuit Training consiste en une alternance d'exercices avec le poids du corps et d'exercices avec des poids et autres équipements. Il vise à améliorer la force l'endurance et la condition physique générale.

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


Das Circuit Training besteht aus einem Wechsel von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit Gewichten und anderen Geräten. Ziel ist es, die Kraft, die Ausdauer und die allgemeine Fitness zu verbessern.

HINWEIS: Bringen Sie Ihre eigene Bodenmatte und Wasserflasche mit.

VALENTINA ALESSANDRI

€ 75€

 **Centre Culturel Dippach** Kulturzentrum Dippach

 **MARDI** 19:00-20:00 du 24/09/24 au 15/07/25
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

DIENSTAGS 19:00-20:00 ab dem 24/09/24 bis 15/07/25
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



COMBINÉ STRONG NATION + CIRCL MOBILITY

À PARTIR DE 16 ANS / AB 16 JAHREN

STRONG NATION 30min :

Exercices de haute intensité avec mouvements synchronisés à la musique pour améliorer la force et l'endurance.

STRONG NATION 30min :

Hochintensive Übungen mit musiksynchronen Bewegungen, um Kraft und Ausdauer zu verbessern

CIRCL MOBILITY 30min :

Exercices de mobilité pour améliorer la flexibilité, la force, la coordination et la respiration. L'objectif est d'augmenter la liberté de mouvement, améliorer la posture et prévenir les blessures.

CIRCL MOBILITY 30min :

Mobilitätsübungen zur Verbesserung von Flexibilität, Kraft, Koordination und Atmung. Ziel ist es, die Bewegungsfreiheit zu erhöhen, die Körperhaltung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

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

HINWEIS: Bringen Sie Ihre eigene Bodenmatte und Wasserflasche mit.

VALENTINA ALESSANDRI

€ 75€

📍 **Centre Culturel Dippach** Kulturzentrum Dippach

🕒 **JEUDI 19:00-20:00** du 19/09/24 au 17/07/25

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

DONNERSTAGS 19:00-20:00 ab dem 19/09/24 bis 17/07/25

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



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 16/09/24 au 14/07/25
(sauf vacances scolaires et jours fériés)

MONTAGS **19:00-20:00** ab dem 16/09/24 bis 14/07/25
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PISCINE MONNERECH DIPPECH

16, rue Arthur Thinnès | B.P 85 L-3901 Mondercange

Tel. 55 60 25 - 272 | pimodi@pt.lu



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. Nouveaux tarifs!

2. Seul le virement vaut inscription

3. Le virement doit indiquer les données suivantes:

- a) Le nom et prénom du participant
- b) Le numéro du ou des cours choisi(s)

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

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

6. Pas de cours pendant les vacances scolaires

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. Neue Preise!

2. Die Einschreibung erfolgt per Überweisung

3. Bei der Überweisung muss folgendes angegeben werden:

- a) Name und Vorname des Teilnehmers

b) Nummer des oder (der) gewünschten Kurse(s)

4. Der Zahlungsnachweis ist beim 1. Kurs vorzulegen

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

6. Während der Schulferien finden keine Kurse statt



NATATION ACCOMPAGNÉE POUR ADULTES

BEGLEITETES SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

€ 75€ /trim. (cours 1x/sem.)

€ 140€ /trim. (cours 2x/sem.)

📍 PIMODI MONDERCANGE



LUNDI - MONTAGS

17:00-18:00

AdL1 / AdL2 / AdL3

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)

MERCREDI - MITTWOCHS

17:00-18:00

AdM1 / AdM2 / AdM3

LUNDI +MERCREDI

MONTAGS + MITTWOCHS

17:00-18:00

AdLM1 / AdLM2 / AdLM3



PÉRIODES

ZEITRÄUME

AdL1: 30/09/24 - 16/12/24

AdL2: 06/01/25 - 31/03/25

AdL3: 23/04/25 - 14/07/25

AdM1: 02/10/24 - 18/12/24

AdM2: 08/01/25 - 02/04/25

AdM3: 23/04/25 - 09/07/25

AdLM1: 30/09/24 - 18/12/24

AdLM2: 06/01/25 - 02/04/25

AdLM3: 23/04/25 - 14/07/25



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



AQUAGYM POUR TOUS

AQUAGYMNASTIK FÜR JEDEN



PIMODI MONDERCANGE



65€ /trim.



LUNDI - MONTAGS

18:45-19:30

AqL1 / AqL2 / AqL3

MERCREDI - MITTWOCHS

18:15-19:00

AqM1 / AqM2 / AqM3

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES
ZEITRÄUME

AqL1: 07/10/24 - 16/12/24

AqL2: 06/01/25 - 31/03/25

AqL3: 28/04/25 - 14/07/25

AqM1: 02/10/24 - 18/12/24

AqM2: 08/01/25 - 02/04/25

AqM3: 23/04/25 - 09/07/25



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



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



65€ /trim.



MERCREDI - MITTWOCHS

19:45-20:30

HyM1 / HyM2 / HyM3

(sauf vacances scolaires et jours fériés)
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



**PÉRIODES
ZEITRÄUME**

HyM1: 02/10/24 - 18/12/24

HyM2: 08/01/25 - 02/04/25

HyM3: 23/04/25 - 09/07/25



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



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



65€ /trim.



MARDI - DIENSTAGS

14:45-15:30

GyM1 / GyM2 / GyM3

(sauf vacances scolaires et jours fériés)
(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES
ZEITRÄUME

GyM1: 01/10/24 - 17/12/24

GyM2: 07/01/25 - 01/04/25

GyM3: 22/04/25 - 15/07/25



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



BÉBÉ-NAGEUR : 3 MOIS - 3 ANS

BABY-SCHWIMMEN : 3 MONATE - 3 JAHRE



PIMODI MONDERCANGE



75€ /trim.



JEUDI - DONNERSTAGS

16:10-16:40

BBJ1A / BBJ2A / BBJ3A

JEUDI - DONNERSTAGS

16:45-17:15

BBJ1B / BBJ2B / BBJ3B

JEUDI - DONNERSTAGS

17:30-18:00

BBJ1C / BBJ2C / BBJ3C

JEUDI - DONNERSTAGS

18:05-18:35

BBJ1D / BBJ2D / BBJ3D

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES

ZEITRÄUME

Trimestre 1 - Zeitraum1
03/10/24 - 19/12/24

BBJ1A: 3m - 1 an/Jahr

BBJ1B: 3m - 1 an/Jahr

BBJ1C: 1-2 ans/Jahr

BBJ1D: 2-3 ans/Jahr

Trimestre 2 - Zeitraum2
09/01/25 - 03/04/25

BBJ2A: 3m - 1 an/Jahr

BBJ2B: 3m - 1 an/Jahr

BBJ2C: 1-2 ans/Jahr

BBJ2D: 2-3 ans/Jahr

Trimestre 3 - Zeitraum 3
24/04/25 - 10/07/25

BBJ3A: 3m - 1 an/Jahr

BBJ3B: 3m - 1 an/Jahr

BBJ3C: 1-2 ans/Jahr

BBJ3D: 2-3 ans/Jahr



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



PETIT-NAGEUR : 3-6 ANS (INITIATION À L'EAU) KINDER-SCHWIMMEN : 3-6 JAHRE (ERSTE SCHRITTE IM WASSER)



PIMODI MONDERCANGE



75€ /trim.



VENDREDI - FREITAGS 16:15-16:45

BBV1A / BBV2A / BBV3A

VENDREDI - FREITAGS 16:55-17:25

BBV1B / BBV2B / BBV3B

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES

ZEITRÄUME

**Trimestre 1 - Zeitraum1
04/10/24 - 20/12/24**

BBV1A: 3-4 ans/Jahr

BBV1B: 4-6 ans/Jahr

**Trimestre 2 - Zeitraum2
09/01/25 - 03/04/25**

BBV2A: 3-4 ans/Jahr

BBV2B: 4-6 ans/Jahr

**Trimestre 3 - Zeitraum 3
25/04/25 - 11/07/25**

BBV3A: 3-4 ans/Jahr

BBV3B: 4-6 ans/Jahr



INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19.



COURS DE NATATION POUR ENFANTS

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER



PIMODI MONDERCANGE



90€ /trim.



SAMEDI - SAMSTAGS 10:00-10:45 EnD1 / EnD2 / EnD3
Niveau débutant (EnD) - Anfänger Level (EnD)

SAMEDI - SAMSTAGS 11:00-11:45 EnA1 / EnA2 / En A3
Niveau avancé (EnA) - Fortgeschrittenes Level (EnA)

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

(ausser in den Schulferien und an Feiertagen)



PÉRIODES
ZEITRÄUME

Trimestre 1 - Zeitraum1
05/10/24 - 14/12/24

EnD1: 6-10 ans/Jahr

EnA1: 7-12 ans/Jahr

Trimestre 2 - Zeitraum2
10/01/25 - 29/03/25

EnD2: 6-10 ans/Jahr

EnA2: 7-12 ans/Jahr

Trimestre 3 - Zeitraum 3
26/04/25 - 12/07/25

EnD3: 6-10 ans/Jahr

EnA3: 7-12 ans/Jahr



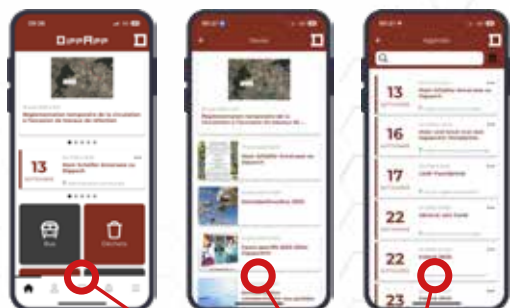
INSCRIPTION : Veuillez consulter la remarque à la page 19. Une inscription préalable aux cours EnD1, EnD2, EnD3, EnA1, EnA2 et EnA3 est requise avant le paiement des frais d'inscription.

ANMELDUNG : Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 19. Eine vorherige Anmeldung für die Kurse EnD1, EnD2, EnD3, EnA1, EnA2 und EnA3 ist erforderlich, bevor die Anmeldegebühr bezahlt werden kann.

DippApp

G E M E N G
DIPPECH

L'APPLICATION MOBILE COMMUNALE
QUI VOUS AIDE AU QUOTIDIEN



Dans le cadre de la digitalisation de certains de nos services, nous vous présentons la DippApp, la nouvelle application de la commune de Dippach.

NEWS

Suivez toute l'actualité de votre commune

AGENDA

Soyez au courant des événements qui ont lieu près de chez vous

BUS

Consultez les horaires de bus en temps réel

DÉCHETS

Le calendrier des déchets en un coup d'oeil avec rappel de sortir la poubelle

FIND-IT

Recherchez et trouvez les commerces et restaurants à proximité



La DippApp est disponible pour les smartphones iOS et Android:



G E M E N G DIPPECH

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

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

www.dippach.lu

