



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Sports



# Nationale Sportdag

*Sport a Beweegung fir den 3<sup>ten</sup> Alter*

## 4. November 2016

Campus Geesseknäppchen

Luxembourg-Merl

[www.sports.lu](http://www.sports.lu)

[www.mfi.public.lu](http://www.mfi.public.lu)

[www.cosl.lu](http://www.cosl.lu)



# Activités sportives

**Le programme définitif** avec tous les détails relatifs au déroulement de la journée, y inclus le plan du site, sont communiqués aux participants après leur inscription et peuvent être consultés via les sites **www.sports.lu, www.mfi.public.lu, www.cosl.lu.**

**9h45**

Ouverture officielle  
Echauffement en commun, ensuite répartition sur les ateliers sportifs

**10h30 – 15h00**

## Ateliers sportifs

### Indoor

Danse pour seniors  
Danse en position assise  
Qi Gong & Tai Chi  
Renforcement musculaire

Taïso  
Self défense  
Zumba  
Prévention chutes  
(coordination / flexibilité)  
Boccia

Soft Aerobic  
Atelier médical  
Gymnastique douce  
Entraînement de la mémoire  
Jeux d'adresse (avec ballon)  
Aquagym  
Aqua jogging

Pilates

Indoor Cycling  
Reality Walk Training  
Brain walking

Yoga  
Relaxation  
Jeux de ballons

### Outdoor

Promenade guidée

Nordic Walking

**12h30 – 13h30** Repas de midi en commun servi dans la Cantine scolaire du « Campus Scolaire Geesseknäppchen »

**15h00 – 16h30**

Thé Dansant ou Natation libre

**16h30**

Fin de la manifestation

**Les frais de participation** s'élèvent à 18.- €/personne et comprennent: service de ramassage (aller-retour en bus), T-shirt, repas de midi, 2 boissons (eau), accès aux ateliers sportifs proposés. Le versement des frais de participation doit être effectué avant le **10 octobre 2016.**

**Info-Hotline du Ministère Sports :**

**(+352) 247-83411 / 83445** (pendant les heures de bureau)

