



Cours collectifs 2026/2027





Inscriptions

Les inscriptions aux cours sportifs communaux s'effectuent exclusivement selon l'une des deux modalités suivantes :

1. Inscription par voie électronique

Le formulaire d'inscription en ligne doit être dûment complété et transmis par e-mail à l'adresse suivante :

sports@kopstal.lu

Le formulaire est accessible soit via le lien direct communiqué, soit sur le site internet de la Commune, rubrique « Cours communaux » – « Cours de sport ».

2. Inscription par voie postale

Le formulaire d'inscription papier, publié dans le KoBri Flash, doit être dûment complété et envoyé par courrier postal à l'adresse suivante :

Administration communale de Kopstal

28, rue de Saeul

L-8189 Kopstal

Seuls les formulaires entièrement complétés, lisibles et conformes aux indications demandées seront pris en considération.

Phase de test et renonciation

Les trois premières semaines des cours, soit du 21 septembre au 11 octobre 2025, constituent une période d'essai.

Les personnes inscrites ont la possibilité de renoncer à leur inscription à l'issue de cette période d'essai, sans frais, à condition que la renonciation soit communiquée par écrit aux services communaux au plus tard dans un délai de dix jours suivant la fin de la période d'essai. Dans ce cas, aucune facture ne sera émise.

Les personnes admises à partir de la liste d'attente ne bénéficient pas de la période d'essai.

Le formulaire de renonciation est disponible sur le site internet de la Commune, rubrique « Cours communaux » → « Cours de sport ».



Facturation

Les droits d'inscription s'élèvent à 100 € par cours.

L'inscription est considérée comme définitive après la phase de test et une facture relative aux droits d'inscription en question est envoyée par courrier. Les frais d'inscription ainsi acquittés ne seront pas remboursés, ni intégralement, ni partiellement, (sauf par décision du collège des bourgmestre et échevins) prendre sur base d'une demande motivée.

Informations essentielles



Les habitants de la commune sont prioritaires pour l'inscription aux cours sportifs communaux. Les personnes ne résidant pas dans la commune peuvent être admises uniquement s'il reste des places disponibles.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont traitées par ordre chronologique de réception. Lorsque la capacité maximale est atteinte, les demandes supplémentaires sont inscrites sur une liste d'attente.

En cas de désistement, les personnes figurant sur cette liste sont admises selon leur ordre d'inscription. Chaque personne est autorisée à s'inscrire à un nombre maximal de trois activités, réparties soit en un atelier et deux cours de sport, soit en deux ateliers et un cours de sport.

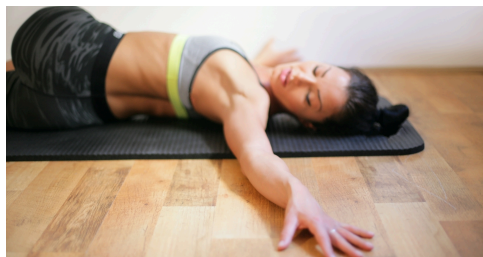
Une inscription après le début officiel des cours reste possible, sous réserve de disponibilité. Dans ce cas, les droits d'inscription sont dus dans leur intégralité et ne font l'objet d'aucune proratisation, quelle que soit la date d'inscription.

Le règlement complet est disponible sur le site internet de la Commune, sous la rubrique « Cours communaux » – « Cours de sport ».

Cours Adultes



Backcare



Cours ayant pour objectif de travailler sur les différents problèmes/douleurs de dos que peut engendrer la sédentarité actuelle au travers d'exercices de renforcement musculaire doux, de mobilité et d'étirements.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

mercredi 18h30 - 19h30.

Fitboxing



Enchaînement dynamique de mouvements de boxe et d'exercices cardio pour se défouler, améliorer son endurance et renforcer tout le corps.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

mercredi 18h00 - 19h00

Fullbody



Séance complète qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires pour renforcer, tonifier et améliorer la condition physique générale.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

lundi 18h00 - 19h00



Cours Adultes

Fun Fitness



Cours ludique et énergique mêlant cardio, renforcement musculaire et coordination dans une ambiance motivante et accessible à tous.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

lundi 9h00 - 10h00	mercredi 9h00 - 10h00
vendredi 9h00 - 10h00	dimanche 10h00-11h00

Pilates



Renforcement en douceur des muscles profonds, amélioration de la posture, de la respiration et de la souplesse. Idéal pour tonifier le corps et gagner en équilibre.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

lundi 10h00 - 11h00	lundi 19h00-20h00
mercredi 10h00 - 11h00	vendredi 10h00 - 11h00
dimanche 11h00-12h00	

Stretching



Exercices d'étirement et de relaxation pour améliorer la souplesse, réduire les tensions musculaires et favoriser la récupération.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

mardi 12h00 - 13h00



Cours Adultes



Yoga



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Nous débiterons avec du Hatha Yoga avec la possibilité d'évoluer vers d'autres types de yoga.

📍 Ancien hall sportif - Bridel

marci 6h30 - 7h30

mercredi 19h30 - 20h30

Zumba



Le Zumba est un cours de fitness dansé qui combine des mouvements de danse, principalement inspirés des rythmes latino, avec des exercices cardio dans une ambiance dynamique et motivante.

📍 Nouveau Hall sportif - Bridel - salle des miroirs

lundi 18h30-19h30

Gym douce



Activité adaptée pour entretenir la mobilité, l'équilibre et la tonicité musculaire en douceur, dans une ambiance conviviale et sécurisée.

📍 Nouveau Hall sportif - Bridel - salle des miroirs

jeudi 9h00-10h00

Cours Adultes



Hip Hop Adultes



La danse Hip-Hop désigne diverses danses assimilées à la culture Hip-Hop née à New York et est représentée sur de la musique populaire rythmée qui permet aux personnes de tout âge de s'ambiancer et de partager leur côté artistique.

 Nouveau hall sportif - Bridel - Salle des miroirs

vendredi 18h00 - 19h00



Cours Enfants - Danse



Baby Dance'Move (2022/2023)



Cours d'éveil corporel et musical, favorisant la découverte du mouvement, de la musique et de l'espace à travers des jeux et petites activités adaptées aux tout-petits. Ce cours permet de développer la motricité, l'équilibre et la socialisation dans un cadre ludique, rassurant et bienveillant.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · Salle des miroirs

jeudi 14h45 - 15h30

Mini Dance'Move (2020/2021)



Cours d'initiation à la danse, permettant de découvrir les premiers pas de danse, le rythme, la coordination et l'expression corporelle à travers des musiques et activités ludiques. Les enfants développent leur créativité, leur confiance en eux et le plaisir de bouger dans une ambiance douce, amusante et bienveillante.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · Salle des miroirs

jeudi 13h30 - 14h30

Dance Move 1 (2017-2019)



Cours de danse, permettant de découvrir différents styles de danse tels que la danse moderne, les danses du monde et les danses dynamiques adaptées aux enfants, à travers des chorégraphies ludiques et évolutives. Les enfants développent le rythme, la coordination, l'expression artistique et la confiance en eux dans une ambiance créative, dynamique et bienveillante.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · Salle des miroirs

jeudi 15h30-17h00



Cours Enfants - Danse

Dance'Move 2 (2014-2016)



Cours de danse dynamique permettant de découvrir différents styles, comme la danse moderne, les danses du monde ainsi que des bases de danse contemporaine et classique. Les élèves développent coordination, posture, musicalité, expression artistique et confiance en eux à travers des chorégraphies adaptées à leur âge.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · Salle des miroirs

jeudi 17h00 - 18h30

Hip Hop (- 18 ans)



La danse Hip-Hop désigne diverses danses assimilées à la culture Hip-Hop née à New York et est représentée sur de la musique populaire rythmée qui permet aux personnes de tout âge de s'ambiancer et de partager leur côté artistique.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · Salle des miroirs

vendredi 17h00 - 18h00

Cours Enfants - Gymnastique



Baby Gym'Move (2022-2023)



Cours de gymnastique/motricité, axé sur le développement de la motricité globale, de l'équilibre, de la coordination et de l'autonomie à travers des parcours et ateliers gymniques. Les enfants découvrent les bases de la gymnastique de manière ludique et sécurisée, en utilisant différents matériels et modules de psychomotricité.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel · salle des miroirs

samedi 9h00 - 10h00

Mini Gym'Move (2020-2021)



Cours de gymnastique, permettant de développer la souplesse, la coordination, l'équilibre et les premières bases techniques gymniques. À travers des exercices, parcours et petits ateliers, les enfants évoluent dans un cadre dynamique favorisant la confiance en soi et le développement moteur.

📍 Nouveau hall sportif · Bridel

samedi 9h00 - 10h00

Bloom'Move (2018-2019)



Cours de gymnastique, axé sur l'apprentissage des bases gymniques telles que la roue, les éléments de souplesse, l'équilibre, la posture et la coordination. À travers différents exercices et ateliers, les enfants développeront leur maîtrise corporelle, leur mobilité et leur confiance en eux dans une ambiance dynamique et motivante

📍 Nouveau hall sportif · Bridel

samedi 10h00 - 11h30



Cours Enfants - Gymnastique

Sunny'Move (2016-2017)



Cours de gymnastique axé sur la souplesse, le travail corporel et la découverte de la gymnastique rythmique. Les enfants apprendront à manipuler les cinq engins de la gymnastique rythmique : le ruban, le cerceau, le ballon, la corde et les massues, tout en développant la coordination, l'agilité et l'expression du mouvement dans une ambiance dynamique et conviviale.

📍 Nouveau hall sportif - Bridel

samedi 10h00 - 11h30

Fun'Move (2014-2015)



Cours de gymnastique loisirs et posturale, permettant de découvrir différentes bases gymniques telles que les acrobaties, les roues, les sauts, la souplesse et le travail postural. Les élèves développeront leur coordination, leur maîtrise corporelle, leur équilibre et leur confiance en eux à travers des exercices variés dans une ambiance dynamique et motivante.

📍 Nouveau hall sportif - Bridel

samedi 11h45 - 13h15

Power'Move (2010-2013)



Cours de gymnastique rythmique et esthétique permettant de développer la souplesse, la technique, la grâce et l'expression corporelle. Les élèves travaillent le mouvement, les chorégraphies et la manipulation d'engins dans une ambiance sportive, créative et motivante.

📍 Nouveau hall sportif - Bridel

samedi 11h45 - 13h15

