



Cours de Gymnastique

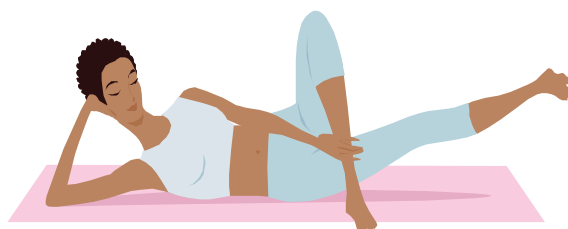
Vous avez envie de reprendre le sport en 2018 ? La commune de Kopstal se propose d'organiser des cours de Fitness pour Adultes (Bodyshaping, Stretching et Cool Down) ainsi que des cours « 55+ » axés autour du maintien de l'équilibre et de la prophylaxie des chutes.

Les cours sont dirigés par Madame Yolande KNAFF, monitrice de sport agréée.

Lieu : Salle de Gymnastique de l'école préscolaire à Bridel

Jours et horaires : Tous les lundis (sauf vacances et jours fériés) de 19h00 à 20h00 pour les cours de Fitness pour Adultes ainsi que tous les jeudis (sauf vacances et jours fériés) de 17h00 à 18h00 pour les cours «55+ ».

Les cours débuteront dans la semaine du 8 janvier 2018 au prix de 50€ pour la période de janvier à juillet 2018.



Pour de plus amples informations ainsi que pour une préinscription, veuillez contacter Monsieur Jean-Claude SCHMITZ au numéro 300171-31. Veuillez noter que les cours ne pourront se tenir qu'en cas d'un certain nombre d'inscriptions.



Gymnastikscoursen

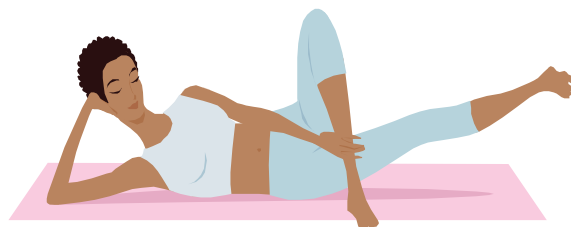
Wëllt Dir am neie Joer nees mam Sport ufänken? D'Gemeng Koplescht organiséiert Fitnesscoursë fir Erwuessener (Bodyshaping, Stretching a Cool Down) an « 55 plus-Coursë » mat Schwéierpunkten um Maintien vum Equiliber an op der « Stuerzprophylax ».

D'Coursë gi vun der agreéierter Sportsmonitrice Madame Yolande KNAFF geleet.

Wou? : Am Turnsall an der Schoul um Briddel

Wéini? : Ëmmer méindes (mat Ausnam vu Vakanzen a Feierdeeg) vun 19h00 bis 20h00 fir d'Fitnesscoursë an ëmmer donneschdes (mat Ausnam vu Vakanzen a Feierdeeg) vu 17h00 à 18h00 fir d' « 55 plus- Coursen ».

D'Coursë ginn an der Woch vum 8. Januar 2018 un a kaschte 50 Euro pro Persoun fir d'Period vu Januar bis Juli 2018.



Fir Informatiounen a Preinscriptiounen kënnt Dir dem Här Jean-Claude SCHMITZ um Nummer 300171-31 uruffen. D'Coursë kënnen nëmmen ofgehalen ginn, wann et eng gewëssen Unzuel un Inscriptiounen gëtt.