



# Cours de Gymnastique

Le cours est assuré par Madame Yolande Knaff

Salle de gymnastique  
Ecole scolaire Bridel  
**Lundi de 19h00 à 20h00**

Centre Wirtspesch  
Kopstal  
**Jeudi de 16h30 à 17h30**

Durée du cours : 17 Septembre 2018 – Juillet 2019

Frais d'inscription : 75€

Inscription par renvoi de cette fiche ou par téléphone au 300 171-31

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél / GSM: \_\_\_\_\_



## **Vous avez envie de reprendre le sport pour la saison 2018/2019?**

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 comme l'année dernière par **Madame Yolande KNAFF**, monitrice de sport agréée.

Jours et horaires :

Tous les **lundis** (sauf vacances et jours fériés)  
de **19h00 à 20h00**  
pour les cours de Fitness pour Adultes  
à la **Salle de Gymnastique** de l'école préscolaire à **BRIDEL**.

Tous les **jeudis** (sauf vacances et jours fériés)  
de **16h30 à 17h30**  
pour les cours « 55+ »  
au **Centre Wirtspesch** à **KOPSTAL**.

Les cours débuteront dans la semaine du **17 septembre 2018**  
au prix de **75€** pour la période de septembre à juillet 2018.

Pour de plus amples informations ainsi que pour une préinscription, veuillez remplir et renvoyer le formulaire ou contacter **Monsieur Marc Bour** au numéro **300171-31**. Veuillez noter que les cours ne pourront se tenir qu'en cas d'un certain nombre d'inscriptions.



# Gymnastikscoursen

Coursë gi wei am läschte Joer vun der agreéierter Sportsmonitrice  
**Madamm Yolande KNAFF** geleet.

Turnsall  
Primärschoul Bridel  
**Méindes vun 19h00 bis 20h00**

Centre Wirtspesch  
Koplescht  
**Donneschdes de 16h30 à 17h30**

Dauer vum Cours : 17 September 2018 – Juli 2019

Käschten : 75€ pro Persoun

Aschreiwung iwver dës Fiche oder iwver Telefon um 300 171-31.

Numm a Virnumm: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Tél / GSM: \_\_\_\_\_



## **Wëllt Dir an der neier Saison nees mam Sport ufänken?**

D'Gemeng Koplescht organiséiert Fitnesscoursë fir Erwuessener (Bodyshaping, Stretching a Cool Down) souwei « 55 plus-Coursë » mat Schwéierpunkten um Maintien vum Equiliber an op der « Stuerzprophylax ».

D'Coursë gi wei am läschte Joer vun der agreéierter Sportsmonitrice **Madamm Yolande KNAFF** geleet.

Wéini - Wou? :

Ëmmer **Méindes** (mat Ausnam vu Vakanzen a Feierdeeg)  
vun **19h00 bis 20h00**  
am **Turnsall an der Schoul**  
um **Briddel** fir d'Fitnesscoursë.

Ëmmer **Donneschdes** (mat Ausnam vu Vakanzen a Feierdeeg)  
vu **16h30 bis 17h30**  
am **Centre Wirtspesch**  
zu **KOPLESCHT** fir d'Coursen « 55+ ».

Coursë ginn an der Woch vum **17ten September 2018** un  
a kaschte **75,- Euro** pro Persoun fir d'Period vu September 2018 bis Juli 2019.

Fir Informatiounen an Aschreiwunge kënnt Dir dës Fiche ausfüllen oder dem **Här Marc Bour** um Nummer **300171-31** uruffen. D'Coursë kënnen nëmmen ofgehale ginn, wann et eng gewëssen Unzuel un Inscriptiounen gëtt.