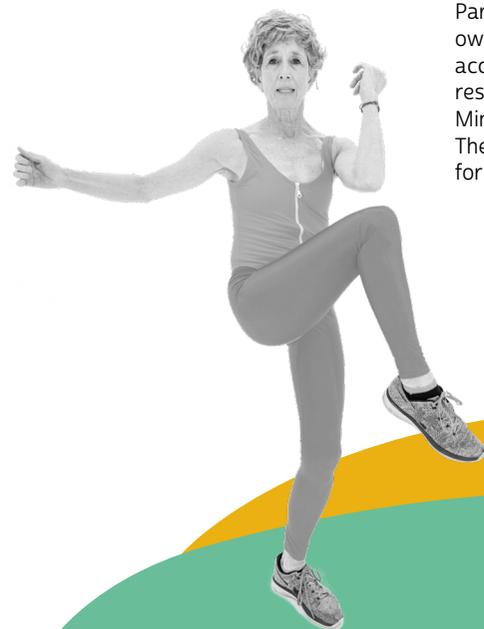


fr Cet été encore, Steinfort s'adonnera au sport ! Nous vous invitons à venir vous entraîner avec nous au Zumba, Pilates, Yoga, Qigong, ... dans le parc situé derrière la maison communale. La traditionnelle Marche Nordique est également au rendez-vous, tout comme notre parcours Fitness.

Ces cours sont gratuits et s'adressent à tou.te.s et pour tous les niveaux. Les rendez-vous pour les différentes activités sont dans le parc.

#mirsistengefort

La participation aux cours de sport et activités est à vos propres risques et périls. La commune de Steinfort et les chargé.e.s de cours n'assument aucune responsabilité. Veuillez noter que les chargé.e.s de cours ne prendront pas en charge la garde de mineur.e.s. La participation d'un.e mineur.e sera de préférence avec une personne majeure l'accompagnant. La commune et les chargé.e.s n'assument aucune responsabilité pour toute personne mineure non accompagnée.



en Steinfort is getting sporty again this summer! We invite you to join us for Zumba, Pilates, Yoga, Qigong, ... in the park behind the town hall. The traditional Nordic Walking is also on the programme, as our fitness trail.

These classes are free and open to all, at all levels. The meeting points for the various activities are located in the park.

#mirsistengefort

Participation in sports courses and activities is at your own risk. The municipality of Steinfort and the instructors accept no liability. Please note that the coaches are not responsible for the supervision of minors. Minors should preferably be accompanied by an adult. The municipality and the coaches accept no responsibility for unaccompanied minors.

SPORT AM PARK



SPORT AM PARK

lu Och dëse Summer mécht Stengefort nees Sport! Mir invitéieren lech fir mat eis Zumba, Pilates, Yoga, Qigong, ... am Park hannert dem Gemengenhaus ze trainéieren. Och den traditionelle Nordic Walking steet rëm um Programm, grad wéi eise Fitness-Parcours.

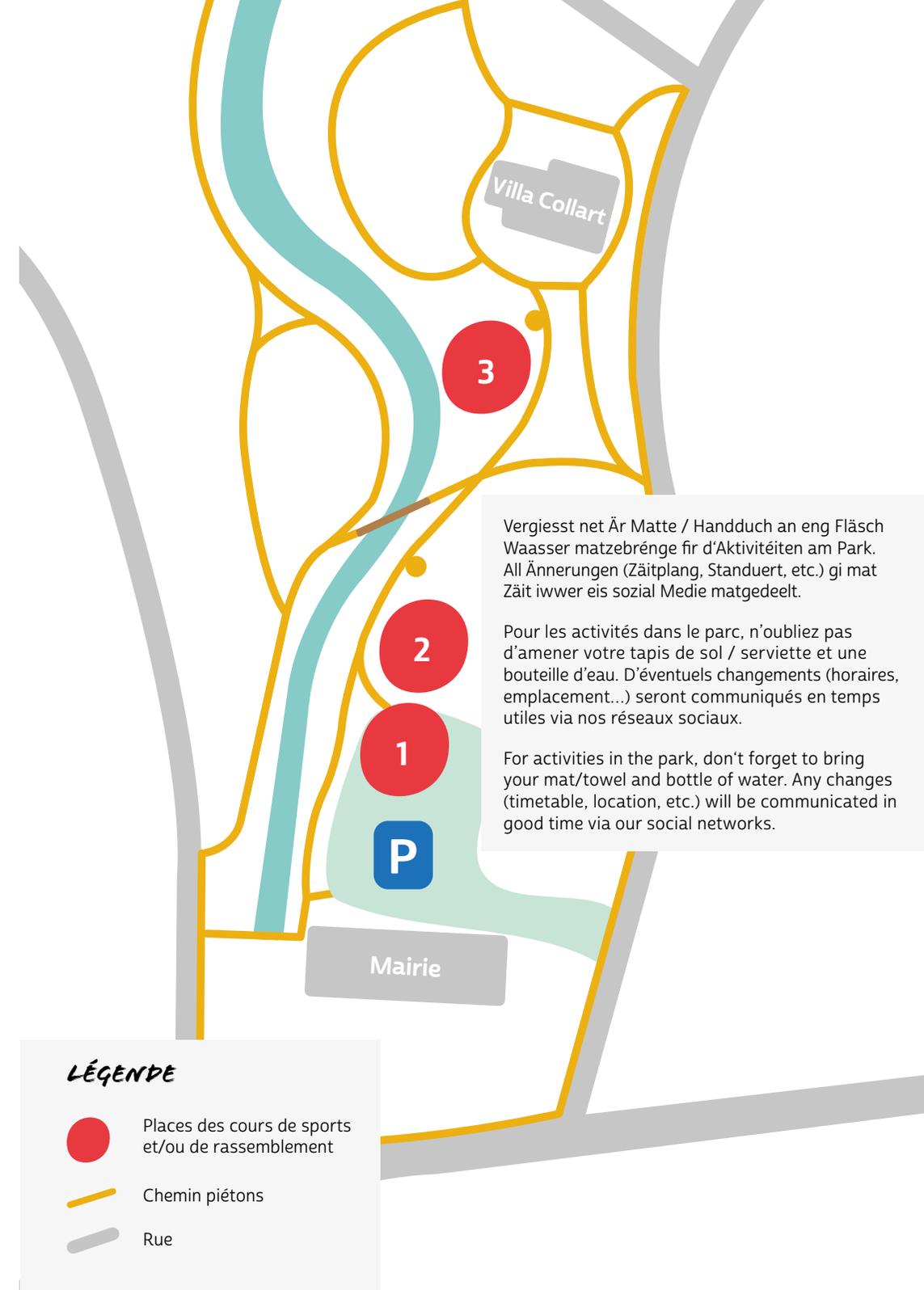
Dës Coursen si gratis an op fir jiddereen a fir all Niveau.
De Rendez-vous fir déi verschidden Aktivitéiten ass am Park.

#mirsistengefort

D'Participatioun un de Sportskursen an Aktivitéiten ass op Ären eegene Risiko. D'Gemeng Stengefort an d'Chargé.e.n iwwerhuele keng Verantwortung. Mir maachen lech drop opmierksam, datt d'Chargé.e.en sech net ëm Mannerjäreger këmmere. D'Participatioun vun engem Mannerjärege soll vun engem Erwuessene begleet ginn. D'Gemeng an d'Chargé.e.n iwwerhuele keng Verantwortung fir onbegleete Mannerjärege.

CALENDRIER 2024 JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE

COURS	DATE	HORAIRE	KDV	REMARQUE
Yoga	20.07.2024 28.07.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux
Kanneryoga	20.07.2024	10h00-11h00	2	Recommandé pour enfants entre 4 et 9 ans
	20.07.2024 27.07.2024 10.08.2024 17.08.2024 24.08.2024 07.09.2024	10h00-11h30	1	Tous niveaux
Nordic Walking				
Pilates	21.07.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux
	21.07.2024 28.07.2024 11.08.2024	11h00-12h00	2	Tous niveaux
Zumba				
Bien-être corps-esprit	21.07.2024 07.09.2024	10h00-11h00	2	Tous niveaux
Bien-être du dos	08.09.2024	10h00-11h00	2	Tous niveaux
Qigong	21.07.2024 24.08.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux
Abdos-fessiers	27.07.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux
Tai-Chi	10.08.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux
Fitness en forêt / Parcours santé	10.08.2024	10h00-11h30	1	Savoir courir doucement
Fitness sur machines extérieures	17.08.2024	10h00-11h30	1	Tous niveaux
Renforcement abdominaux-lombaires	25.08.2024 07.09.2024	10h00-11h00	3	Tous niveaux



Vergiesst net Är Matte / Handdunch an eng Fläsch Waasser matzebréngen fir d'Aktivitéiten am Park. All Ännerungen (Zäitplang, Standuert, etc.) gi mat Zäit iwwer eis sozial Medie matgedeelt.

Pour les activités dans le parc, n'oubliez pas d'amener votre tapis de sol / serviette et une bouteille d'eau. D'éventuels changements (horaires, emplacement...) seront communiqués en temps utiles via nos réseaux sociaux.

For activities in the park, don't forget to bring your mat/towel and bottle of water. Any changes (timetable, location, etc.) will be communicated in good time via our social networks.