

Nordic Walking

L'administration communale offrira deux cours de Nordic Walking à partir de la deuxième semaine du mois de mars 2021.

Un premier **groupe "Débutant"** s'entraînera les jeudis de 9h00 à 10h30. Le **groupe "Habitué"** s'entraînera les mardis de 9h00 à 10h30. Les cours n'auront pas lieu lors de jours fériés et pendant les vacances scolaires.

Votre entraîneur, Monsieur Guy Quintus, accueillera les participants des deux cours pour une **première entrevue dans le bâtiment "Al Gemeng", Lëtzebuurgerstrooss**, en face de la pharmacie à Frisange. Le groupe "Habitué" s'y rencontrera mardi, le 09.03. à 9h00 et le groupe "Débutant" jeudi, le 11.03. également à 9h00.

Les avantages du Nordic Walking:

- Renforcement des muscles et du coeur
- Stimulation du capital osseux et assouplissement des articulations
- Raffermissement de la silhouette
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Date limite d'inscription: 26.02.2021. Les frais d'inscription s'élèvent à 50,-€. Une facture vous sera envoyée et son paiement vaudra comme inscription définitive.

Le Nordic Walking est une activité complète qui s'exerce avec des bâtons. L'équipement et la tenue vestimentaire sont à pourvoir par les participants. **Les personnes ne disposant pas de bâtons seront conseillées par l'entraîneur lors de la première entrevue, afin de se procurer le matériel le mieux approprié.**

Inscription

Je soussigné(e)

Adresse

Telefon: Courriel

m'inscrit au groupe Nordic Walking "Débutant"

m'inscrit au groupe Nordic Walking "Habitué"

..... (lieu), le..... (date)

Signature:



Par la présente signature je donne explicitement l'autorisation à la commune de Frisange d'utiliser les données du présent formulaire dans le cadre de la demande de subside et de transmettre ces données à des sous-traitants en fonction des besoins. De plus amples informations peuvent être consultées dans la déclaration sur la protection des données privées. (<https://www.frisange.lu/fr/informations-generales/divers/privacy-notice>). Personne de contact : dpo@frisange.lu

Administration communale de Frisange
10, Munnerëferstrooss
L-5750 Frisange
Tél 23 66 84 08 1

Fax 23 66 06 88
secretariat@frisange.lu
www.frisange.lu

Nordic Walking

Die Gemeindeverwaltung bietet ab der zweiten Märzwoche 2021, zwei Nordic Walking-Kurse an.

Die erste **Gruppe „Anfänger“** trifft sich donnerstags von 9:00 bis 10:30 Uhr. Die zweite **Gruppe „Fortgeschrittene“** trifft sich dienstags von 9:00 bis 10:30 Uhr. Der Kurs findet nicht an Feiertagen und während den Schulferien statt.

Ihr Trainer, Herr Guy Quintus, wird die Teilnehmer der beiden Kurse zu einem **Erstgespräch im Gebäude „Al Gemeng“, Lëtzebuurgerstrooss**, gegenüber der Apotheke in Frisange begrüßen. Die Gruppe „Fortgeschrittene“ trifft sich am Dienstag, den 09.03. um 9:00 Uhr und die Gruppe „Anfänger“ am Donnerstag, den 11.03. ebenfalls um 9:00 Uhr.

Die Vorteile des Nordic Walking:

- Muskeln und Herz stärken
- Stimulierung des Knochenkapitals und der Gelenkflexibilität
- Straffung der Figur
- Verbessertes Gleichgewicht und Koordination

Anmeldeschluss: 26.02.2021. Die Einschreibung kostet 50,-€. Sie werden von uns eine Rechnung erhalten, deren Tilgung als entgeltliche Einschreibung gilt.

Nordic Walking ist eine komplette Aktivität, die mit Stöcken geübt wird. Die Teilnehmer müssen sich selbst mit Ausrüstung und Kleidung versorgen. **Personen welche über keine Stöcke verfügen werden während dem Erstgespräch vom Trainer beraten, damit Sie das für Sie am besten geeignete Material einkaufen können.**

Einschreibung

Ich Unterzeichnender

Adresse

Telefon: Email

- ◇ melde mich an in die Gruppe Nordic Walking „Anfänger“
- ◇ melde mich an in die Gruppe Nordic Walking „Fortgeschrittene“

..... (Ort), am..... (Datum)

Unterschrift :



Par la présente signature je donne explicitement l'autorisation à la commune de Frisange d'utiliser les données du présent formulaire dans le cadre de la demande de subside et de transmettre ces données à des sous-traitants en fonction des besoins. De plus amples informations peuvent être consultées dans la déclaration sur la protection des données privées. (<https://www.frisange.lu/fr/informations-générales/divers/privacy-notice>). Personne de contact : dpo@frisange.lu

Administration communale de Frisange
10, Munnerëferstrooss
L-5750 Frisange
Tél 23 66 84 08 1

Fax 23 66 06 88
secretariat@frisange.lu
www.frisange.lu