



Gymnastikcours zu Sëll

.....

fir Erwuessener a jonk Leit

**AB DEM 21. SEPTEMBER 2026
ALL MÉINDEN VU 19.00 – 20.00 AUER,
AUSSE AN DE SCHOULVAKANZEN
AN DER SPORTSHAL ZU SËLL**

Am Cours gëtt Kraaft, Beweegelegheet, Koordination an Ausdauer trainéiert. Et gi classesch Stabilisatiounsübungen aus der Liichtathletik, awer och Elementer aus dem Yoga, Fitnessboxen an Otemübungen an d'Übungsseancen agebaut.

De Cours huet als Zil d'allgemeng Fitness a Wuelbefannen vun den Participanten zu stäerken a si unzeleeden d'astudéiert Übungen och doheem ze maachen.

UMELLE FIR DE COURS, SOU GEET ET :

Einfach eng E-Mail un tommajerus@web.de schécken oder uruffen op de [691995303](tel:691995303).
De Präis vun engem Carnet mat 10 Coursen ass 90€, e Carnet mat 20 Coursen kascht 150€ ze iwwerweisen op de Kont IBAN LU71 0030 1007 2068 0000 (BGLLLULL, Tom Majerus mat ärem Numm, Virnumm an dem Vermierk Carnet10 oder Carnet20).



De Cours gëtt geleet vum Tom Majerus.



Cours de gym à Saeul

.....

pour adultes et jeunes

**A PARTIR DU 21 SEPTEMBRE 2026
TOUS LES LUNDIS (SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)
DE 19H00 A 20H00
A LA SALLE DES SPORTS DE SAEUL**

Ici sont entraînés la force, la souplesse, la coordination et l'endurance, des exercices classiques de stabilisation issus de l'athlétisme, mais aussi des éléments du Yoga, du Fitnessboxing ainsi que des exercices d'inhalation.

Le cours a pour but de renforcer la condition physique et le bien-être des participants et de les instruire pour qu'ils puissent également pratiquer les exercices à la maison.

S'INSCRIRE POUR LE COURS, VOILA COMMENT FAIRE :

En envoyant e-mail à tommajerus@web.de ou en téléphonant au [691995303](tel:691995303).
Un carnet de 10 cours coûte 90€, un carnet de 20 cours coûte 150€ à virer sur le compte bancaire IBAN LU71 0030 1007 2068 0000 (BGLLLULL, Tom Majerus, en indiquant votre nom, prénom et en mentionnant Carnet10 ou Carnet20).



Le cours est dirigé par Tom Majerus.