

Fédération sport santé

En collaboration avec

MULTIPLE SCLÉROSE LËTZEBUERG
FONDATIOUN MSL

Nouveaux cours

Des séances d'entraînement sûres et personnalisées pour vous aider à améliorer votre condition physique, grâce à une activité physique adaptée à votre situation.

Vous vivez avec une sclérose en plaques ?

Bougez à votre rythme

Vitalité – Force – Balance

Les exercices permettent de renforcer la musculature, de développer l'endurance et d'améliorer la mobilité, tout en respectant les capacités et le rythme de chacun. Ces cours contribuent ainsi à soutenir durablement la santé et le bien-être au quotidien.

Lundis 10h15 - 11h45
Jeudis 18h45 - 20h15

Centre Sportif John Scheuren, Oberkorn

Et si vous stimulez votre corps et votre esprit par le mouvement ?

Rhythm & Mind (RGM)

Ronnie Gardiner Method (RGM). Une méthode multisensorielle associant rythme, mouvement et stimulation cognitive.

Jeudi 17h30 - 18h30

Al Buvette, 9 rue Feyder, Strassen

Inscriptions : administration@sport-sante.lu

Vous avez des questions avant de vous inscrire ?
26 97 95

www.sport-sante.lu