

#BEACTIVE
SEMAINE EUROPÉENNE DU SPORT

@JUGENDHAUS

**Planning
des ateliers
sportifs et activités**

**#BeActive@Jugendhaus
du 23 au 30 septembre 2021**

Entrée gratuite



Informations générales:



Toutes les activités sont gratuites

Les modalités d'inscription

Les modalités d'inscription diffèrent selon les Maisons des Jeunes, veuillez-vous adresser à la Maison des Jeunes en question pour savoir si une inscription préalable est nécessaire

Toutes les activités sont organisées dans le respect des mesures sanitaires actuelles

Contact et informations générales :

Elisabeth Binck
Tel : 2478 – 6443
Mail : beactive@snj.lu

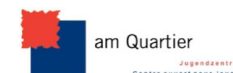
Une initiative du :

Dans le cadre de :

#BEACTIVE
SEMAINE EUROPÉENNE DU SPORT
23 - 30 Septembre



Organisé par :



@ Jugendhaus am Quartier 24, 28, 30/09



am Quartier

Jugendzentrum



Infos Workshops:

SLACKLINE:

Susy et Chris de la « Freestyle Crew » du SNJ t'emmènent dans le monde de l'acrobatie et de la slackline. Le but de ce workshop sera d'ouvrir les esprits au sport slackline, de montrer quelques exercices et de surmonter la peur des participants du « vide » lors d'une éventuelle chute de la slackline. Le workshop se fait en petits groupes.

FRISBEE:

Avant une très grande place dans le sport américain, ce sport est doté d'une grande connaissance technique et physique. Nous essayerons de montrer la grande diversité du sport « frisbee » aux passants.

BUBBLE BALL:

Nous organisons un match de foot Bubble Ball sur une grande place verte pour changer du mode normal football au mode Bubble Ball Football.

Les workshops sont encadrés par Kessler Kim et Pütz-Hennen Sonja.

Lieux

01 Péitruss :
Quartier Gare, à côté du terrain multisport

02 Parc Kaltreis (Boulevard Kaltreis,
L- 1881 Luxembourg-Bonnevoie)

Inscription

Infos:
quartier@cjf.lu ou
tel: 401223

Pas d'inscription préalable
nécessaire (sauf pour le work-
shop Slackline)

Les workshops sont destinés
en priorité pour « nos » jeu-
nes de la maison de jeunes.
En cas de disponibilités,
d'autres jeunes peuvent se
joindre à l'activité.



Photos: experience Outdoor / Unsplash.com

	Vendredi 24/09	Mardi 28/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	SLACKLINE	FRISBEE	BUBBLE BALL
HORAIRE	entre 15.30 – 18h (2 plages horaires)	15h00 – 18h00	15h00 – 18h00
LIEU	Péitruss (Quartier Gare)		Boulevard Kaltreis

@ CRIAJ Grevenmacher 24-30/09



Photos: CRIAJ Grevenmacher

Lieu

Inscription

Fb messenger
mail : lecriaj@internet.lu
snapchat-Criaj1996

Infos Workshops:

YOGA:

Yogaworkshop mam Steffi Bisdorff. Du brauchst Sportskleedung an eng Yogamatte.

FREELATICS:

Freelatics, schonn mol héieren? Den Edi aus dem Jugendhaus wäisst dir kleng Übungen fir de Kierper fit ze halen déi's du ganz einfach doheem oder matt Frënn kanns maachen ouni an de Fitness müssen ze goen. Du brauchst: Sportskleedung.

BUBBLE FOOT:

Haut steet eppes extraes um Programm: Fussball mat Bubbles, 3 géint 3. Des Geleeënheet gëtt et net all Dag, komm bis laanscht!

ZUMBA:

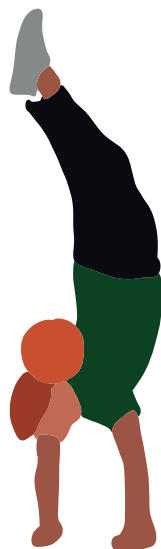
schonmol probéiert? D'Sandra Nunes wäisst dir wat Zumba ass a wéi et geet fir fräi ze danzen. Matbréngen solls du: Sportskleedung oder wien Zumba Kleeder huet kann des gären undinn

	Vendredi 24/09	Samedi 25/09	Mardi 28/09	Mercredi 29/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	YOGA	ZUMBA	FREELATICS	BUBBLE FOOT	SMOOTHIE DAY
HORAIRE	17h00 - 18h00	15h00-16h00	15h00 - 17h00	16h00 – 19h00	15h00 – 18h00
LIEU	Sportshal Lycée Grevenmacher (bei guddem Wieder dobaussen)	Sportshal op der Flohr	Bei der Piscine Grevenmacher	Sportshal op der Flohr	Virum Jugendhaus (bei schlechtem Wieder am Jugendhaus)

@ Jugendtreff Deifferdang 23-30/09



Photos: Judiff



Infos Workshops:

YOGA WORKSHOP:

Sabina de l'équipe éducative t'emmènera à travers une session de Yoga, pour t'introduire dans le monde de la détente, conscience corporelle, et flexibilité. Penses à amener ton matelas de Yoga, si tu en as un. Au cas échéant, une grande serviette de bain sera aussi agréable.

STRUCTURES GONFLABLES:

Bodykicker, Footfléchettes, et autres. Qui a envie de découvrir des structures gonflables, pour s'amuser et faire du sport en même temps ? Vlady de la maison de jeunes Differdange, te guidera à travers les différentes aventures possibles.

KRAV MAGA:

Claude Lamesch, ainsi qu'un instructeur de Krav Maga vont te donner un premier aperçu de ce sport de combat israélien. Le Krav Maga se base sur l'apprentissage des mouvements d'auto-défense. Penses à amener tes affaires de sport, de rechange, une serviette et un bidon voir de l'eau.

VELOSTUER:

Le staff de l'équipe éducative va te montrer le côté vert de la commune de Differdange en vélo et quelques endroits particuliers du patrimoine de son patrimoine. Avis aux amateurs !

Nous disposons d'un nombre limité de Vélos tout terrain (VTT /Mountainbike) et de casques. Si tu disposes par contre de ton propre vélo et casque, nous t'encourageons à le prendre.

FREESTYLE FOOTBALL:

Freestyle Football avec Mohamed Mazghi. Prêts pour un grand show?

CALISTENICS:

Workshop en cours de planification et reste à confirmer ! En cas d'intérêt, contacte-nous.

HIP-HOP:

William Lopes, un danseur passionné de la danse Hip-Hop et membre de la « Freestyle Crew » du SNJ t'emmènes dans le monde du Hip-Hop et te montre quelques premiers pas. Les avancés sont les bienvenus également.

Lieux

01 Jugendfabrik
19, rue du Stade Henri Jungers
L- 4594 Differdange

02 MdJ Differdange
5, rue Roosevelt
L-4662 Differdange

Inscription

par mail: info@judiff.lu
par téléphone : 26 58 06 29 ou par les
réseaux sociaux (FB, Instagram)



	Jeudi 23/09	Vendredi 24/09	Samedi 25/09	Lundi 27/09	Mardi 28/09	Mercredi 29/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	YOGA WORKSHOP	STRUCTURE GONFLABLE	KRAV MAGA WORKSHOP	VELOSTUER	FUSSBALL FREESTYLE	CALISTHENICS	HIP HOP DANCE WORKSHOP
HORAIRE	16h00 - 19h00	16h00 - 18h00	15h00 - 17h00	16h00 - 19h00 Rdvs départ : 16h	16h00 - 20h00	16h00 - 19h00	16h00 - 19h00
LIEU	Jugendfabrik *	Jugendfabrik *	Jugendfabrik *	Mdj Differdange Centre	Jugendfabrik *	Jugendfabrik *	Jugendfabrik *



Photos : JH Mamer

Lieu

Jugendhaus „Henri Trauffler“
24, Rue du Marché L-8252 Mamer

Inscription

Inscription préalable souhaitée – tel : 26 11 98 60 ou
mail jugendhaus.mamer@arcus.lu
Des inscriptions sur place le jour même sont également possibles

Infos Workshops:

ULTIMATE FRISBEE:

Déjà entendu de ce sport ? Viens-le découvrir ou jouer avec nous.
L'ultimate Frisbee est un sport collectif qui se joue sans contact avec un frisbee. Ici deux équipes s'affrontent avec l'objectif que chaque équipe progresse vers la zone de but adverse en se faisant des passes afin de marquer des points.

FOOT-VOLLEY :

le Foot-Volley est un dérivé du football, ici deux équipes de deux joueurs s'affrontent dans le but de tout faire pour que l'équipe adverse ne parvienne pas à vous renvoyer la balle. Pour ce faire, les joueurs peuvent utiliser toutes les parties de leur corps, sauf les bras et les mains. Amusement et mouvement sont au rdvs !

HIP HOP ET BREAKDANCE :

Dans ces deux workshops nous allons découvrir les bases des mouvements urbains et acrobatiques. Lors des séances de 45 à 60 minutes, nous allons créer des petites chorégraphies avec les bases et les mouvements appris lors de la séance. En même temps, quelques mots d'histoire et de la provenance du Hip Hop et Break dance sont expliqués pendant les workshops. Activité encadrée par Diogo Da Silva, un passionné de ces danses.

KARATÉ :

Que vous soyez débutants ou pas, venez participer à notre séance de karaté en plein air et apprendre quelques mouvements de ce magnifique sport. Activité encadrée par le Karaté Club Mamer.

GESOND IESSEN A GEDRENKS :

Une petite faim/soif en cours de route ? Tout est prévu à cette occasion et nous te proposons un ravitaillement accès sur la santé.





**Samedi
25/09**

ACTIVITÉ	ULTIMATE FRISBEE	FOOT - VOLLEY	HIP HOP et BREAKDANCE	KARATE	GESOND IESSEN A GEDRENKS
HORAIRE	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00
LIEU	Jugendhaus Mamer				



Photos : Jugendstuf Munneref

Lieu

Jugendstuf Munneref, 18, route de Luxembourg,
L - 5634 Mondorf-les-Bains

Inscription

par tel : 23 60 55 -855 ou
mail : jeunesse@mondorf-les-bains.lu

Infos Workshops:

YOUTDOOR-BASKET-MATCH:

Deux à quatre jeunes (selon les inscriptions) s'affrontent dans une équipe contre une autre équipe. Entre et après les matchs, des jeux d'habileté et de vitesse seront proposés autour du sport Basket. Gratuit, matériel sur place.

DARTS-TOURNOI :

Les jeunes s'affrontent dans un duel un contre un ou deux contre deux (selon les inscriptions). Modus Darts électronique 301 single-out best of 3 Gratuit, matériel sur place

KITCHEN-LAB :

Les jeunes décident ensemble du menu qui va être cuisiné, ensuite les achats au marché local sont faits et le menu cuisiné ensemble. Par la suite, les jeunes se mettent ensemble à table et savourent leur plat. Gratuit pour les jeunes qui participent activement aux tâches.

NEW GAMES CHALLENGES :

De petits défis sportifs et d'agilité sont lancés de sorte à ce que les jeunes se mesurent les uns contre les autres. Rigolade garantie. Gratuit, matériel sur place

Toutes les activités sont encadrées par l'équipe éducative de la Jugendstuf Munneref.

	Jeudi 23/09	Vendredi 24/09	Samedi 25/09	Mercredi 29/09
ACTIVITÉ	OUTDOOR-BASKET-MATCH	DARTS-TOURNOI	KITCHEN LAB	NEW GAMES CHALLENGES
HORAIRE	15h30 - 17h30	16h00 - 17h30	11h00 - 14h00	15h00 - 17h30
LIEU	Am Haff vun der Jugendstuf Munneref	An der Jugendstuf Munneref	An der Jugendstuf Munneref	Am Haff vun der Jugendstuf Munneref

@ Jugendhaus Mutfert 23-30/09

elisabeth
am südlichen randort zu münsterberg

jugendhaus
mutfert



Photos: JH Mutfert / Rocklands Climbing



Infos Workshops:

PARKOUR RUN:

Hier lernen die Jugendlichen Parkour Run. Ihnen wird von 2 ausgebildeten Parkour Läufern die Basics gezeigt.

GESUNDES ESSEN:

Hier zeigen wir den Kids, dass wir Fast Food auch in einer gesunden Variante kochen können.

SKATING:

Die Jugendlichen des Mutfert'er Jugendhaus nehmen dich mit auf die Skatepiste. Für Spaß und Aktion ist gesorgt!

MOUNTAINBIKE TOUR:

Die Teilnehmer sollen ihr Mountainbike sowie einen Fahrradhelm mitbringen. Die Tour ist für 5 Stunden angesetzt. Start wird 12.00 Uhr sein. Wohin es geht, sieht ihr, wenn es soweit ist.

KLETTERN:

Wir bieten abseits unserer offenen Schnupperkurse Termine mit privatem Trainer für bis zu 8 Personen an. Du wirst von unserem Trainer 2 Stunden lang in verschiedenen Routen gesichert und kannst hier erste Klettererfahrungen machen.



Lieu

Jugendhaus Mutfert,
1, rue de Medingen, L- 5335 Moutfort
et divers

Inscription

par WhatsApp: 621 839 196
par Instagram: jh.mutfert (Jugendhaus Mutfert)

	Jeudi 23/09	Vendredi 24/09	Samedi 25/09	Mardi 28/09	Mercredi 29/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	FREE RUNNER - PARKOUR RUN Kaizen Parkour Academy	SKATING	GESUNDES KOCHEN	MOUNTAINBIKE TOUR	FUSSBALL	KLETTERN
HORAIRE	16h00 - 18h00	16h00 - 18h00	16h00 - 18h00	12h00 - 19h00	15h00 - 18h00	14h00 - 18h00
LIEU	Jugendhaus Mutfert 1, rue de Medingen	Skatepark Sandweiler	Jugendhaus Mutfert	Treffpunkt: 12.00h Jugendhaus Mutfert	Terrain de Foot Remich	Saarlouis Rock www.rocklands-climbing.com

@ Jugendtreff Norden 23 - 30/09



Lieu

Jugendduerf Housen,
Op der Héi L-9809 Hosingen
(entre camping et ancien terrain de football)

Inscription

Par mail : ben.dahm@elisabeth.lu ou tel : 621 667915

Infos Workshops:

HIGHLAND GAMES:

Highland Games: ronderëm d'Jugendduerf zu Housen.

Déi traditionell schottesch Spiller am Jugendhaus am Kader vum Projet "#beactive @Jugendhaus"

- Bamstammwerfen (Tossing the Caber)
- Stiwwel-Wäit-Worf (Tossing the Wellie)
- Stréi-Wäit-Worf (Sheaf Toss)
- Steen-Wäit-Worf (Putting the Stone)
- Gewiicht-Héich-Worf (Weight for Height)
- Wäitsprong (aus dem Stand oder mat Ulaf)
- Seelzéien (Tug-o-War) (am Team)
- Hindernissparcours (iwwer Hürden an duerch Tunneln)(am Team)
- Bamstamm-Slalom (am Team)
- Huffleisenwerfen
- Bamstammzéien

Zesumme mat eisen Jonken leeden, riichten a motivéieren mir d'Leit, déi äis op deenen 5 Nomëtteger besiche kommen.
Teamgeescht ass wichteg.

Dës Offer riicht sech net nëmmen un eis Jonk mee och un anner Jugendhaiser, Maison Relaisen a Familljen. D'Übungen
kënnen fir all Gréisst an Alter adaptéiert ginn soudass jiddereen Spass huet.

	Jeudi 23/09	Samedi 25/09	Dimanche 26/09	Mardi 28/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	HIGHLAND GAMES	HIGHLAND GAMES	HIGHLAND GAMES	HIGHLAND GAMES	HIGHLAND GAMES
HORAIRE	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00
LIEU	Jugendduerf Housen				



@ Nordstadjugend · Ettelbrécker Jugendhaus & Dikricher Jugendhaus & Service Regional 25/09



Photos: © Nordstadjugend asbl

Lieu

Terrain de football, Mëchela (Michelau)
(Facilement accessible en train depuis Luxembourg et Ettelbruck)

Inscription

Sur place dans les maisons de jeunes Diekirch et Ettelbruck
Par Facebook (Nathalie Michel Senada Bryan / LaPiki Joje)
Par whatsapp : 691 80 91 63
Sur le site internet www.nordstadjugend.lu

Infos Workshops:

FUSSBALL:

Du spills gär Fussball a wëlls däi Kënnen ënner Beweis stellen? Oder du wëlls des Sportaart einfach mol eng Kéier austesten an dobäi wäertvoll Tipps vu richtigen Trainere kréien? Dann bitt de BeActive dir déi ideal Méiglechkeet fir genau dat ze maachen. De Fussballclub CS Buurschent encadréiert dech beim Austesten an ass des Weideren och nach op der Sich no jonke Fussballbegeeschterten, déi dem Club wéilte bäitrieden.

BEACHVOLLEYBALL:

De Volleyballsclub vun Dikrech organiséiert kleng Atelier'en ronderëm d'Thema Volleyball a Beachvolleyball.

LONGBOARD:

An dësem Atelier léieren déi Jonk d'Grondlagen vum Longboardfueren. De Workshop gëtt encadréiert vum Jerry Anen, begeeschterten a laangjähregen Animateur am Beraich vun Freestyle an Trendsportarten. D'Material fir den Atelier kriss du sur place

HIP HOP:

Toutes les 45 minutes, les jeunes pourront s'inscrire dans le workshop de danse Hip Hop entre 13h30 – 17h30 selon leur convenance et les disponibilités. Le workshop est encadré par un intervenant de HARIKO Ettelbruck.

DIY T-SHIRT WORKSHOP:

Envie d'un cadeau à remporter ? Dans ce workshop, les jeunes pourront réaliser le design de leur choix sur leur T-shirt de sport à l'aide de différentes techniques proposées par l'intervenant artistique de HARIKO.

LUDOBUS:

De Ludobus vun der Nordstadjugend asbl ass een ëmgebaute Spillbus, dee matt ville verschiddenen Gesellschafts- an Outdoorspiller vollgepaack ass. De Ludobus ass eist mobilit Jugendhaus.

Fir de ganzen Dag brauchts du Sportskleeder- a Schong an och eng reenfest Jackett.

Lieu

Maison de Jeunes Pétange,
1, Place de la Libération, L- Pétange

Inscription

Maison de Jeunes Pétange
Tel : 50 12 51 69 00
Pas d'inscription préalable nécessaire

Infos Workshops:

La Maison de Jeunes de Pétange propose diverses activités sportives lors d'une après-midi et une soirée dans le cadre du Beactive. En cas d'intérêt, renseigne-toi à la Maison de Jeunes.



Infos Workshops:

INITIATION AUX DANSES HIP-HOP :

Les danses HipHop (Break-dance, Poppin, Locking, House, New-style) issues de la rue ont su se démarquer, traverser les frontières du Bronx. Ce workshop sera l'occasion d'initier les jeunes aux différentes techniques qui caractérisent cet art. Workshop encadré par Ruben Duarte Pires.

FUTSAL :

Viens partager un moment autour d'un mini tournoi de fût SàRL entre amis.



Samedi
25/09

Mercredi
29/09

ACTIVITÉ

HIP-HOP

FUTSAL

HORAIRE

13h00 – 16h00

17h00 – 19h00

LIEU

Pétange – Salle de sport de l'école
« Am Park »
RDVS à la Mdj Pétange

Pétange – Annexe Salle de Sport
« Bim Diderich »

@ Jugendhaus Rëmeleng 28/09 et 30/09



Lieu

2, place Grande-Duchesse Charlotte
L-3710 Rumelange

Inscription

Pas d'inscription préalable nécessaire – inscription sur place
Infos : tel : 26 56 00 82 ou mail: jugendhaus.remeleng@youth.lu

Infos Workshops:

28.09:

Des membres de la Kaizen Parkour Academy (www.kaizenparkouracademy.lu) montreront aux jeunes des sauts et des mouvements typiques du sport.

30.09 :

Le 2ème workshop va donner la possibilité aux jeunes de pouvoir essayer davantage des sauts et d'autres mouvements en toute sécurité et sous la guidance des membres de la Kaizen Parkour Academy.



Photos : Kaizen Parkour Academy

	Mardi 28/09	Jeudi 30/09
ACTIVITÉ	PARKOUR Kaizen Parkour Academy	PARKOUR Kaizen Parkour Academy
HORAIRE	16h30 – 19h00	16h30 – 19h00
LIEU	Parc derrière la commune	Parc derrière la commune

@ Jugendhaus Schöffleng 23-30/09



Lieu

Schöfflenger Jugendhaus
10 avenue de la libération L- 3850 Schiffflange
Et divers

Inscription

Par téléphone : 26 53 08 50
Instagram : Schefflenger Jugendhaus

Infos Workshops:

VTT TOUR ET SLACKLINE:

Nous ferons un tour à vélo dans les terres rouges et accrocherons notre slackline dans les belles vues. Activité encadrée par Rodrigues Filipe (éducateur).

VTT AU TERRES ROUGES :

Pendant ce workshop, Filipe et Patrick (éducateurs) t'emmèneront à un tour de 15 km dans les chemins VTT des terres rouges, à Schiffflange et à Esch..

BOULDEREN (KLAMMEN) :

Nous vous invitons à participer à une session de « Boulderen » dans la salle de block de la Maison des Jeunes.

BMX (FIRST IMPRESSIONS) :

Dans cette session, nous te proposons de faire une première impression et expérience avec un BMX au Skatepark. Activité encadrée par Filipe (Educateur) et Bijan's BMX.

INFO MATÉRIEL :

Le matériel (VTT, BMX et Casques) est fourni sur place.



Photos : © JH Schöffleng

Jeudi
23/09

Mardi
28/09

Mercredi
29/09

Jeudi
30/09

ACTIVITÉ

VTT + Slackline

VTT au Terres Rouges

Boulderer Am Jugendhaus

BMX (first Impressions)

HORAIRE

16h00 - 18h30

15h30 - 18h00

16h00 - 18h00

15h00 - 18h00

LIEU

Départ : Schöfflenger
Jugendhaus
et alentours

Départ : Schöfflenger Jugendhaus
et alentours

Schöfflenger Jugendhaus

Skate Park Schiffflange
Chem. de Bergem, 3817 Schiffflange

@ Jugendhaus Woodstock · Walfer 25/09



Lieu

Hall Omnisport Prince Henri
15, Rue des Nations Unies
L-7270 Walferdange



Inscription

Pas d'inscription préalable nécessaire
Inscription sur place
Infos : JH Woodstock : tel 33 16 41



Photos : JH Woodstock / Unsplash.com

Samedi 25/09

ACTIVITÉ	BASKETBALL Mam Bourg Samantha /Kayacan Gürkay	TIR A L'ARC Club fine flèche Walferdange	BADMINTON Mam Bourg Samantha /Kayacan Gürkay	SANDWICHES ET SMOOTHIE Mam Samantha Bourg
HORAIRE	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00	15h00 - 19h00
LIEU	Hall Omnisports Walferdange			

@ Jugendhaus Woltz 23 - 30/09



Photos: Jugendhaus Woltz /
Crossfit Wiltz

Lieu

Jugendhaus Woltz, 59 Rue Michel Thilges,
L9573 Wiltz
Et divers

Inscription

Jugendhaus Woltz, tel 691 95 93 27



Infos Workshops:

KLOTEREN - FUNNY MOUNTAIN BSPW BOULDEREN ZU WOLTZ

Kraaft, Geschécklechkeet an eng Portioun Spaass si gefrot wann et em Klotere geet - einfach mol ofhänken. Mee Kloteren ass och net gläich Kloteren - op dobaussen oder dobannen, mat witzegen Challenges oder enger klassescher herausfordernder Route - dat entscheede mir zesummen!

REGIONAL & SAISONAL KACHEN:

Zesumme leeë mir bei dësem Mëttegiessen nach méi wäert op d'Intégranten.

Wou kënnt et hir, huet dat Geméis/Uebst Saison a wourun erkennen ech dat bspw wou kann ech mech informéieren.

E leckert Mëttegiessen mat Produiten aus dem Lëtzebuerger Land kache mir zesummen am Jugendhaus a léieren eppes iwwer de saisonale Kalenner.

CROSSFIT:

Crossfit ass eng Trainingsmethoden aus den USA déi an den 90er entstanden ass. Si gruppéiert ganz vill verschidde Sportarten zesummen, Ausdauer, Schnelligkeet, Kraaft, Koordinatioun, Mobilitéit a Gewiichthiewen.

Et gi keng Maschinne wéi am klasseschen Fitnessstudio - du bass déi eenzeg Maschin an engem Wettkampf géint dech selwer.

Eng Trainingseenheet dauert 1 Stonn a gëtt an engem Grupp vu maximal 12 Leit ofgehalen.

Du hues héieren datt Crossfit haart ass? Net méi wéi d'Liewe selwer. Komm an test deng Limitten.

FITNESS SNACK:

Du bass vill ënnerwee, brauchst vill Energie oder mess vill Sport? Dann ass et wichteg däi Kierper mat de richtegen an noutwennegen Makronährstoffen ze fiddere.

Makro... wat? Méi zu deem Thema a wéi een e gesonde Snack virbereet deen och nach gutt schmaacht, gëss du am Jugendhaus gewuer.

All d'Aktivitéiten gestalten sech zesumme mat de Participanten (déi genau Auerzäit, Akeef, Organisatioun vum Transport, etc.).



**Jeudi
23/09**

**Vendredi
24/09**

**Mardi
28/09**

**Mercredi
29/09**

ACTIVITÉ

FUNNY MOUNTAIN - KLOOTEREN

REGIONAL A SAISONAL KACHEN

CROSSFIT

SPORTLERIESSEN / KACHEN

HORAIRE

14h00 – 16h00

12h00 - 14h00

14h00 - 16h00

12h00 - 14h00

LIEU

**Escale Arlon oder
Boulder Gym Weidingen**

Jugendhaus Woltz

**Crossfit Wiltz
16 Campingstrooss,
9560 Wiltz**

Jugendhaus Woltz