



Activités en plein air Programme

Tous les dimanches en **juillet, aout et début septembre** dans les parcs de Differdange **GRATUIT** et sans inscription Les activités seront annulées par temps de forte pluie ou d'orage. Pilates, Yoga, randonnée pédestre, self-défense et beaucoup plus...

Programme

10 h 30-11h30

	6.7.2025	13.7.2025	20.7.2025	27.7.2025
Parc Gerlache	–	Mamma Fit	–	Piloxing
Parc Edmond Dune	Self-défense	Total Body Training	Yoga	Pilates
Plateau du Funiculaire	Power Pilates	Stretching	Power Pilates	Gym entretien
Fond-de-Gras	–	–	Qi Gong	–

	3.8.2025	10.8.2025	17.8.2025	24.8.2025	31.8.2025
Parc Gerlache	Yoga	Pilates	Self-défense	Pilates	Total Body F.A.C.*
Parc Edmond Dune	Mamma Fit	Yoga	Pilates	Qi Gong	Self-défense
Plateau du Funiculaire	Power Pilates	Self-défense	–	Self-défense	Pilates
Fond-de-Gras	Randonnée pédestre				

* F.A.C. = Fessier, abdo, cuisses

	7.9.2025
Parc Gerlache	Gym Entretien
Parc Edmond Dune	Yoga
Plateau du Funiculaire	Self-défense
Fond-de-Gras	–

PARC GERLACHE

Près du kiosque

Rue du Parc Gerlache
L-4574 Differdange

PARC EDMOND DUNE

Près des statues

Parc Edmond Dune
Impasse du Château
L-4524 Differdange

CENTRE VILLE

OPKORN

FOUBANN

PLATEAU DU FUNICULAIRE

PLATEAU DU FUNICULAIRE

Près du amphitheatre

Parc de la Chiers
Avenue Charlotte
L-4530 Differdange

FOND-DE-GRAS

2, Fond-de-Gras
L-4576 Fond-de-Gras
(Parking Cimetière en forêt)

Quand ?

Les activités ont lieu tous les dimanches à 10 h 30-11 h 30.

Dois-je m'inscrire ?

Non, viens nous voir !
Tout simplement,
sans inscription.

Et s'il fait mauvais ?

Les activités seront annulées par temps de forte pluie ou d'orage.

Quel est le prix ?

Les activités sont **gratuites.**

J'ai besoin de matériel ?

Apporte un tapis de yoga/gymnastique et choisis des vêtements confortables. Veuillez apporter vos batons de randonnée pour les randonnée pédestre au Fond-de-Gras.

Contact

Service des sports
T. 58 77 1-1333 | sports@differdange.lu