



sports@Differdange

Les cours de sport à Differdange

Programme 2025-2026



Guy ALTMEISCH

Bourgmestre

Chers concitoyens,

En tant que bourgmestre de notre belle ville de Differdange, je suis ravi de vous présenter notre brochure *sports@Differdange*, un véritable guide des opportunités sportives qui s'offrent à vous au cœur de notre commune. Plus que jamais, nous nous engageons à promouvoir un mode vie actif, inclusif et accessible à tous.

Cette brochure met en évidence une variété d'activités, des cours de yoga et de Pilates pour la détente et la souplesse aux sessions de cardio et de krav maga pour le renforcement et la confiance en soi, en passant par des programmes adaptés aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes ayant des besoins spécifiques. Que vous cherchiez à initier vos enfants à l'éveil corporel, à vous lancer dans une danse latino ou à participer à des entraînements multisports, vous trouverez chez nous des options pour tous les âges, tous les niveaux et tous les horizons. Nous avons veillé à ce que les offres soient abordables, avec des tarifs spéciaux pour les seniors, les enfants et les personnes à mobilité réduite, car le sport doit être un droit.

À Differdange, le sport est plus qu'une simple activité: c'est un pilier de notre cohésion sociale, un moyen de tisser des liens entre générations et cultures, et un investissement dans la santé de notre population. Grâce à nos infrastructures modernes, comme les nouvelles salles polyvalentes du centre sportif John-Scheuren, et au dévouement de nos moniteurs qualifiés, nous créons des espaces où chacun peut s'épanouir, se mettre au défi et s'amuser.

Je vous invite chaleureusement à explorer ces pages, à vous inscrire et à rejoindre ces activités. Bougez, épanouissez-vous et contribuez à faire de Differdange une ville encore plus vivante.



Thierry WAGNER
Échevin au sport

Le sport est bien plus qu'une performance ou une compétition. C'est un vecteur de bien-être, de lien social et de plaisir partagé. Dans un monde où les rythmes de vie sont souvent effrénés, le sport-loisir prend tout son sens: il permet à chacun, quel que soit son âge ou son niveau, de bouger à son rythme, de s'amuser, de se ressourcer... et tout simplement de se sentir mieux.

Cette brochure a pour ambition de mettre en valeur la richesse et la diversité des activités sportives accessibles à tous et sans pression de résultats.

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, en quête de santé ou de rencontres, vous trouverez ici l'élan nécessaire pour (re)découvrir le plaisir de bouger. Notre objectif: faire du sport un moment de joie, d'équilibre et de liberté pour chacun. Une garderie est même proposée à certains créneaux horaires afin de faciliter l'accès au sport pour les parents et les familles monoparentaux.

D'un autre côté, le sport de compétition occupe une place essentielle au cœur de la vie communale. Il incarne la passion, l'effort, le dépassement de soi... mais aussi les valeurs

collectives qui nous rassemblent: le respect, la solidarité, la persévérance et l'engagement.

À travers cette brochure, notre commune souhaite mettre en évidence tous les gens qui, au quotidien, font vivre le sport de compétition: les athlètes, les entraîneurs, les clubs, les bénévoles et les familles. Leur investissement contribue à dynamiser notre commune, à renforcer les liens intergénérationnels, et à faire rayonner notre Ville au-delà de ses frontières. Le soutien au sport de compétition, c'est aussi croire en notre jeunesse, en son potentiel, en ses rêves. C'est lui offrir les moyens de progresser, de s'épanouir et parfois même de se révéler.

Nous sommes fiers de nos clubs, de nos infrastructures et surtout de nos sportives et sportifs, qui portent haut les couleurs de notre commune. Nous les remercions chaleureusement et les encourageons à continuer sur cette belle voie, avec passion et ambition.

Nous vous souhaitons une belle lecture... et surtout, de beaux moments sportifs !

LUNDI	Yoga séniors 1	Yoga 1	Multisports	Piloxing	Escalade (Débutant) <small>NEW!</small>	Jombolo Burn	Cardio Training 1	Power Pilates <small>NEW!</small>	Urban Dance <small>NEW!</small>
	11h-11h50 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	18h-18h50 Salle polyvalente RDCH	19h-19h50 École Um Bock	19h-21h École Um Bock	19h-19h50 Salle polyvalente RDCH	20h-20h50 Salle polyvalente sous-sol	20h-20h50 École Um Bock	20h-20h50 Salle polyvalente RDCH

MARDI	Gym entretien	Stretching	Circuit training	Sophrologie (Adolescent) <small>NEW!</small>	Sophrologie 1	Pilates 1	Yoga fitness	Sophrologie 2	Qi Gong 1
	9h-9h50 Salle polyvalente sous-sol	10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	16h-16h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	18h-18h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	18h-18h50 Salle polyvalente RDCH	18h-18h50 Salle polyvalente sous-sol	19h-19h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	20h-20h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage

MERCREDI	Jombolo Soft	Latino Style	Body & Soul 1	Renforcement musculaire	Yoga 2	Jombolo	Escalade (Avancé) <small>NEW!</small>	Body & Soul 2
	9h10-10h Salle polyvalente sous-sol	10h10-11h Salle polyvalente sous-sol	11h10-12h Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	19h-19h50 Salle polyvalente sous-sol	19h10-20h Salle polyvalente RDCH	19h-21h École Um Bock	20h10-21h Salle polyvalente RDCH

JEUDI	MammaFit Grossesse	MammaFit Post-partum	Qi Gong 2	Cardio training 2	Zumba	Gym douce séniors	Pilates 2	Sports Aînés	F.A.C. – Fessier abdos cuisses
	9h-9h50 Salle polyvalente RDCH	10h-10h50 Salle polyvalente RDCH	11h-11h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente RDCH	14h-14h50 Salle polyvalente sous-sol	19h-19h50 Salle polyvalente sous-sol	19h-19h50 Salle polyvalente RDCH	20h-20h50 Salle polyvalente sous-sol

VENDREDI	Yoga abdos	Self-Defense (Séniors) <small>NEW!</small>	Yoga séniors 2	Circuit training (Avancé) <small>NEW!</small>	Krav Maga (Avancé) <small>NEW!</small>	Sophrologie 3
	10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	10h-10h50 Salle Judo	11h-11h50 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente RDCH	14h-14h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage

SAMEDI	Krav Maga	Éveil corporel <small>NEW!</small>	Escalade (Enfants) <small>NEW!</small>	Initiation à la danse moderne
	10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	10h-10h50 Salle polyvalente RDCH	10h-12h École Um Bock	11h-11h50 Salle polyvalente RDCH

DIMANCHE	Fitness gym	Sports Activities for Kids (5-6 ans)	Sports Activities for Kids (3-4 ans)	Self-Defense
	10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	9h30-10h30 École Um Bock	10h30-11h30 École Um Bock	11h-11h50 Salle Judo

Body & Soul

Alba Belluti & Jacomo Belluti

Le cours *Body and Soul* est conçu pour harmoniser le corps et l'esprit. À travers des séances d'étirements, des mouvements adaptés, des exercices de respiration consciente et des techniques de relaxation, ce cours aide à réduire le stress, à libérer les tensions, à améliorer la souplesse et à cultiver un état de calme intérieur.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi
11 h 10 - 12 h (**Jacomo**)
20 h 10 - 21 h (**Alba**)

PRIX

60 €
par semestre

Cardio-training

Loïc Vallerand

Le cardio-training (littéralement *l'entraînement du cœur*) rassemble des activités de fitness sollicitant le muscle cardiaque afin de l'entraîner à l'effort et ainsi de renforcer les systèmes cardiovasculaire et cardiorespiratoire.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 20 h - 20 h 50
Jeudi 12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre

Circuit-training

Loïc Vallerand

Il s'agit d'un entraînement efficace, simple et divertissant à la fois, qui améliore votre force et votre endurance. Des exercices d'enchaînement avec peu de temps de récupération (ou pas du tout) et une fois la totalité des mouvements effectués, vous reprenez depuis le début. Le défi est lancé!



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 12 h 20 - 13 h 10
Vendredi 12 h 20 - 13 h 10
↳ (**Avancé**)

PRIX

60 €
par semestre

Escalade

Enfants, Débutant, Avancé

Antoine Le Calvez

L'escalade est une activité aventureuse que de nombreux enfants, adolescents et adultes aiment explorer. L'escalade est un sport d'aventure. De nombreux amateurs de randonnée pratiquent également l'escalade comme autre activité qu'ils aiment explorer.



LIEU

École Um Bock
Rue Boettelchen
L-4527 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 19 h - 21 h (**Débutant**)
Mercredi 19 h - 21 h (**Avancé**)
Samedi 10 h - 12 h (**Enfants**)

PRIX

60 € par semestre
35 € par semestre
↳ (**Enfants**)

Éveil corporel

Claire Léonard

Coucou petit explorateur ! Tu aimes bouger, sauter, imaginer ? Les séances d'éveil corporel t'offrent des moments de découverte à la fois ludiques et sensoriels. À travers des jeux, des mouvements, de la musique, tu apprends à écouter ton corps, développer ta motricité et surtout à te divertir ! Alors si toi aussi tu veux t'amuser, viens me rejoindre !

4-6
ANS



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Samedi 10 h - 10 h 50

PRIX

35 €
par semestre

Fessier abdos cuisses

Nathalie Schmal

Vous voulez affiner votre taille, vous voulez transformer votre corps en silhouette de rêve ? N'attendez pas la prochaine saison du maillot de bain, commencez dès maintenant à travailler sur la solution : suivez le rythme de la musique et les mouvements de nos moniteurs.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Fitness gym

Danijela Jesic

Entretien de la forme physique par le moyen d'un entraînement musculaire régulier à faible intensité cardiovasculaire et des exercices de souplesse.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Dimanche 10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Gym douce seniors

Antonella Veneziani

La gymnastique douce pour les seniors propose des activités simples et faciles à mettre en place. Les exercices consistent en des mouvements doux, qui ne sont pas douloureux pour les muscles ou les articulations. Avec ce cours, nous rassemblons les mouvements qui vont vous aider à gagner en souplesse tout en renforçant votre tonus musculaire.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 14 h - 14 h 50

PRIX

35 €
par année

Gym entretien

Ursula Schinzel

Les enfants sont à l'école? Vous êtes débordés le soir? Profitez-en pour entretenir votre forme générale le matin! Sportifs ou moins sportifs, rejoignez notre équipe mixte et motivée.

Participez régulièrement aux exercices préventifs des déficiences musculaires. Avec des exercices faciles à faire, restez en forme!



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 9h - 9h50

PRIX

60 €
par semestre

Initiation à la danse moderne

Claire Léonard

Les cours d'initiation à la danse moderne sont proposés aux enfants dès l'âge de sept à dix ans. Les élèves seront initiés sur les bases de la danse moderne. À travers des mouvements élaborés, les élèves feront un travail corporel, auditif et visuel grâce à des exercices et des chorégraphies adaptés.

7-10
ANS



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Samedi 11h - 11h50

PRIX

35 €
par semestre

Jombolo

Alba Belluti

Porté par des sons afrojamaïcains, Jombolo est une discipline qui engage tout le corps. Facile d'accès, il suffit d'écouter la musique et de se laisser porter par elle. Sans difficulté, chacun apprend à danser sans même s'en rendre compte. En plus de brûler des calories grâce à l'intensité de l'exercice, c'est le moyen le plus ludique de se dépenser.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi 19h10 - 20h

PRIX

60 €
par semestre

Jombolo Burn

Jacomo Belluti

Découvrez Jombolo Burn, une expérience de danse fitness unique, créée par Jacomo Belluti, qui fusionne les rythmes envoûtants de la musique afro-caraïbe avec des exercices cardio intensifs pour un entraînement optimal. Accessible à tous les niveaux de forme physique, Jombolo Burn transforme l'exercice en une fête contagieuse, améliorant votre endurance tout en s'amusant.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 19h - 19h50

PRIX

60 €
par semestre

Jombolo soft

Jacomo Belluti

Jombolo soft est un concept de danse et de remise en forme avec des mouvements adaptés aux personnes de plus de 55 ans ou des personnes pour lesquels le Jombolo basic est trop intense. Ce cours est une vraie source d'énergie pour démarrer la journée!



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi 9 h 10 - 10 h

PRIX

60 €
par semestre

Krav Maga

Amine Ben Ayed

C'est une méthode moderne, réaliste et intégrale qui combine l'autodéfense, la protection d'une tierce personne et le combat. L'objectif de l'entraînement en krav maga est d'acquérir des principes simples et naturels, utilisables face à tous types d'agressions. Les 4 piliers fondamentaux de l'entraînement sont: la technique, la tactique, le physique et le mental.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Samedi 10 h - 10 h 50
Vendredi 12 h 20 - 13 h 10
↳ (Avancé)

PRIX

60 €
par semestre

Latino Style

Jacomo Belluti

Ce cours est adapté à toutes les personnes qui veulent apprendre à se déhancher sur ces sons sensuels latino-américains qu'on appelle bachata. C'est une des danses latines les plus faciles à apprendre, pour le reste, c'est le corps et l'âme qui se laissent emporter par la musique. Pas besoin de venir avec un partenaire, car nous commencerons par travailler en solo.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi 10 h 10 - 11 h

PRIX

60 €
par semestre

MammaFit Grossesse

Valeria Fatteri

Les cours sont structurés selon le même rythme naturel: une phase intensive est suivie d'une phase de relaxation, selon le même principe qu'une contraction (vague) est suivie d'une pause, en préparant bien les futures mamans. Les cours sont créatifs et diversifiés.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 9 h - 9 h 50

PRIX

60 €
par semestre

MammaFit Post-partum

Valeria Fatteri

Les cours MammaFit pour mamans sont dédiés aux jeunes mamans, avec l'objectif de rester en forme tout en profitant de la compagnie de leurs enfants. Ils sont basés sur des exercices de tonification et d'étirement à l'aide d'une poussette ou d'un porte-bébé.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Multisports

Gilda Kintziger, Francesca Zarotti

Le cours est intitulé multisports et sera bien sûr adapté au niveau de chacun afin que les participants puissent pleinement s'épanouir et pourquoi pas créer de nouvelles amitiés ou compétences sous l'égide du sport. Ce cours sera tenu par deux monitrices ayant des connaissances et une grande expérience dans ce domaine particulier.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 18 h - 18 h 50

PRIX

35 €
par semestre

Pilates

Pia Klecker-Lickes

Pilates est une méthode d'exercices basée sur l'enseignement et la philosophie de Joseph H. Pilates (1880 - 1967). Pilates est adapté à tous, peu importe l'âge ou la capacité physique. Vous apprendrez à contrôler votre corps à travers six grands principes : concentration, contrôle, centrage, respiration, précision et fluidité.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 18 h - 18 h 50
Jeudi 19 h - 19 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Power Pilates

Nathalie Schmal

Le Power Pilates est une forme plus dynamique et intense de Pilates, combinant des mouvements du Pilates traditionnel avec des éléments de fitness et de yoga. Il se caractérise par des mouvements plus intenses et l'intégration de variations, souvent avec l'ajout d'accessoires comme des poids ou des élastiques.



LIEU

École Um Bock
Rue Boettelchen
L-4527 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Piloxing

Nathalie Schmal

Le piloxing connaît actuellement beaucoup de fans à travers le monde ! Il s'agit d'un mix entre Pilates, boxe et danse permettant de brûler 400-900 calories lors d'une séance de formation. Un cours, qui vous libèrera de votre stress de la vie quotidienne tout en vous amusant en perdant facilement des calories.



LIEU

École Um Bock
Rue Boettelchen
L-4527 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 19 h - 19 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Qi Gong

Anne-Marie Noël

Le qi gong est un art de pratique corps-esprit plurimillénaire issu de la tradition chinoise. Étant un des piliers de la médecine chinoise, il utilise les principes suivants : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 20 h - 20 h 50
Jeudi 11 h - 11 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Renforcement musculaire

avec haltères & élastiques

Loïc Vallerand

Renforcement musculaire est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force, d'explosivité, de volume musculaire...



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi 12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre

Self-Défense

Celestino Fecchi

Des stratégies efficaces pour désamorcer les situations conflictuelles et vous défendre physiquement si nécessaire. Ce programme combine des techniques de self défense, de désescalade avec des approches modernes de gestion de la violence, assurant votre sécurité et votre confiance en toutes circonstances.



Cours séniors
les vendredis !
Prix spécial :
35 € par année

LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Vendredi 10 h - 10 h 50
↳ (Séniors)
Dimanche 11 h - 11 h 50

PRIX

60 € par semestre
35 € par année
↳ (Séniors)

Sophrologie

Bénédicte Lebatteux

C'est un outil de relaxation dynamique très efficace utilisant la respiration, les sensations corporelles agréables, les visualisations... Cette technique permet entre autres d'augmenter sa force, de gérer son stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de trouver l'agréable en soi, de gérer ses émotions et de renforcer sa confiance et sa motivation.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 16 h - 16 h 50
↳ (Adolescent)
Mardi 18 h - 18 h 50
Mardi 19 h - 19 h 50
Vendredi 14 h - 14 h 50

PRIX

60 € par semestre
35 € par semestre
↳ (Adolescent)

Sports Activities for Kids

Helder Dias

Ces cours sont destinés aux enfants âgés de trois à cinq ans afin de développer leur force, leur vitesse, l'équilibre et leur contrôle corporel. Les exercices augmenteront l'estime de soi de l'enfant ainsi que son niveau de compétence, le tout à son propre rythme.



LIEU

École Um Bock
Rue Boettelchen
L-4527 Oberkorn

DATE ET HEURE

Dimanche 9 h 30 - 10 h 30 (5-6 ans)
Dimanche 10 h 30 - 11 h 30 (3-4 ans)

PRIX

35 €
par semestre

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS À PORTÉE DE MAIN !

Manifestations sportives, dates des championnats, compétitions et beaucoup plus sur :

sports.differdange.lu



Sports ainés

Danijela Jesic

Gymnastique traditionnelle, jeux sportifs adaptés, jeux d'adresse et de coordination, ainsi que diverses activités sportives sont proposés dans ce cours. Conçu de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des personnes participantes.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 19 h - 19 h 50

PRIX

35 €
par année

Stretching

Ursula Schinzel

Une bonne activité pour les personnes stressées et fatiguées et toutes celles qui veulent développer la souplesse corporelle. Ne sous-estimez pas la pratique du stretching, qui permet de délier les articulations et d'étirer les muscles du corps. Les gestes sont simples, mais doivent être exécutés de façon rigoureuse pour éviter des douleurs.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Urban dance

Jacomo Belluti

Le cours d'Urban Dance proposé ici s'inspire de la culture urbaine, mélangeant des éléments de hip-hop, mais également du dancehall, de la danse africaine, du latino, etc. Ce cours permet de travailler la coordination, le rythme et l'expression corporelle tout en s'amusant. Cours ouverts à tous les niveaux.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Yoga

Mélanie Mancini

Le yoga est une ancienne gymnastique pratiquée depuis des millénaires. Ce n'est pas seulement une activité physique, mais également un style de vie. La pratique régulière du yoga (postures, techniques respiratoires, relaxation) accompagnée d'une vie saine vous apporte une parfaite condition physique et mentale, tout en vous donnant une vision positive de votre vie.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 12 h 20 - 13 h 10
Mercredi 19 h - 19 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Yoga abdos

Mélanie Mancini

Le cours commence par une petite méditation et se termine par un retour au calme. Nous allons poursuivre avec des exercices de respiration et des asanas (posture de yoga), comme un cours de yoga classique. Cependant, nous allons inclure systématiquement dans les postures des exercices abdominaux.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Vendredi 10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Yoga fitness

Mélanie Mancini

Cette combinaison est une synthèse entre le meilleur du yoga et du fitness, qui entraîne les muscles externes et internes profonds qui gignent le corps. Ceci permet d'adapter les exercices au niveau de chaque élève, tout en permettant d'atteindre une excellente forme physique et psychique, d'améliorer sa concentration et sa confiance en soi.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 18 h - 18 h 50

PRIX

60 €
par semestre

Yoga seniors

Mélanie Mancini

Le yoga signifie l'union entre le corps et l'esprit. Tout le monde peut pratiquer le yoga. Le yoga pour seniors aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires, combat les troubles du sommeil, harmonise la vie sociale, renforce l'équilibre et traite les difficultés respiratoires.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 11 h - 11 h 50
Vendredi 11 h - 11 h 50

PRIX

35 €
par année

Zumba

Claudine Goergen

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Idéal pour tout le monde ! Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.



LIEU

Centre sportif John Scheuren
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jeudi 12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre

Prix spécial

Spécial seniors

35 € par année

Vous avez 55 ans ou plus ?
Participez à nos activités
adaptées à vos besoins !
Avec le soutien de la Commission
des seniors, la Ville de Differdange
offre un programme spécial
seniors :

- **Yoga seniors**
- **Gym douce seniors**
- **Sports ainés**
- **Self-Défense seniors**

Spécial enfants

35 € par semestre

- **Sophrologie Adolescent**
- **Éveil corporel**
- **Initiation à la danse moderne**
- **Escalade Enfants**
- **Sports Activities for Kids**

Spécial PMR

35 € par semestre

Le sport pour tous, est une
priorité à Differdange.

Le cours **Multisports** est
spécialement proposé aux
personnes à mobilité réduite.

La participation aux cours de sport et activités est à vos risques
et périls. La Ville de Differdange et les entraîneurs n'assument
aucune responsabilité.

Inscriptions

- Les inscriptions pour
le premier semestre
débuteront le **11.9.2025** et
se termineront le **21.12.2025**.
Les cours débuteront
le 22.9.2025.
- Les inscriptions pour
le deuxième semestre
débuteront le **9.2.2026** et
se termineront le **31.5.2026**.
Les cours débuteront
le 23.2.2026.

Un e-mail avec les dates et
les détails vous sera envoyé
après votre inscription.
Veuillez contrôler vos Spams.

Faites votre inscription
par internet sous :



www.differdange.lu/decouvrir/sports/cours-de-sports

La participation aux cours de
sport et activités est à vos risques
et périls. La Ville de Differdange
et les entraîneurs n'assument
aucune responsabilité.

Annulations

Les annulations et changements
se feront uniquement par écrit à
l'adresse suivante :

**Administration communale
de la Ville de Differdange
Service des sports
B.P. 12
L-4501 Differdange**

ou par courrier électronique :
cours-sportifs@differdange.lu

Une confirmation pour chaque
annulation vous sera remise.

**Veuillez noter qu'aucune
annulation ou changement
ne pourra être pris en compte
après le 5 octobre 2025
(premier semestre)
et après le 8 mars 2026
(deuxième semestre).**

Toute inscription non-annulée
dans les délais impartis
entraînera une facture même
en cas de non-participation
de votre part.

Garde d'enfants

Une garde d'enfants gratuite est assurée sur place pendant les cours de
lundi et mercredi de 18 h 45 à 20 h 30.

NEW!

L'encadrement des enfants est assuré par l'Animatteam, des étudiants détenteurs d'un brevet d'animateur A (âge minimum 18 ans).

Ce projet pilote a été mis en place dans le cadre de la Journée du sport au féminin par le service à l'égalité des chances. Le projet vise à faciliter l'accès au sport pour les parents et les familles monoparentaux.

Contact

Service à l'égalité des chances

T. 58 771-1560

egalitedeschances@differdange.lu

Service des sports

T. 58 771-1333 / -1305 / -1306

sports@differdange.lu

Parking · Diffcard

Afin de faciliter le paiement dans le parking Parc des Sports, la Ville de Differdange met à disposition la Diffcard, une carte de paiement rechargeable. **Les détenteurs de la Diffcard bénéficient d'une réduction de 20 %.** La Diffcard est disponible au prix de 10 € auprès du Service clients et à la caisse d'Aquasud.



Tarification des parkings: differdange.lu/stationnement

Nouveaux salles polyvalentes au Centre sportif John Scheuren

Dès cette année, les participants profiteront des toutes nouvelles infrastructures sportives du Centre sportif John Scheuren à Oberkorn !



Contact

Service des sports

T. 58 771-1333 / -1305 / -1306

sports@differdange.lu

Les clubs de sports de A à Z

Aikido Differdange ppierard@pt.lu Pierard Philippe Centre sportif John Scheuren	Capoeira Differdange sudcapoeira@gmail.com École Prince Henri
Amateurs du chien de race www.acrd.lu acrd@pt.lu Terrain de dressage Niederkorn	Cercle d'échecs Le Cavalier www.lecavalier.lu contact@lecavalier.lu EIDE
Association luxembourgeoise de footgolf www.footgolf.lu luxfootgolf@gmail.com Parente Sandro	Cercle Escrime Sud www.cercleescrimesud.clubdesk.com marmi@pt.lu Marnach Michèle EIDE
Badminton club Differdange www.badminton-differdange.lu bcdifferdange@gmail.com Centre sportif Fousbann	Cercle sportif Oberkorn www.cso.lu secretariatcso@outlook.com Stade Woiwer
BBC Kordall Steelers www.kordall-steelers.lu comite@kordall-steelers.lu Centre sportif Niederkorn	Club bouliste Lasauvage Club bouliste Lasauvage cblasauvage@gmail.com Beauchaud Laurent Terrain de pétanque Lasauvage
Boxing club Differdange www.boxingclubdifferdange.com boxingclubdifferdange@gmail.com Centre sportif John Scheuren	Club cycliste international teamdifferdangeloschmg@gmail.com

Club des tireurs fosse et skeet www.ctfs.lu fweiler@ctfs.lu Stand de Tir Groussendreisch	FC Luna Oberkorn www.lunaoberkorn.lu gibbes1965@gmail.com Kintziger Gilbert Stade Jaminet
Club Taekwondo Fighters omidesk36@yahoo.com Eskandri Omid Ecole "Prince Henri"	FC Minière Lasauvage boissonsjunior@gmail.com Alves Ribeiro Alex Stade des Mineurs Lasauvage
EDC BULLDOGS anmuller@vdl.lu Muller Andy	FC Progrès Niederkorn www.progres.lu progres@pt.lu Stade Jos Hauptert Niederkorn
Espérance Differdange www.esperance-differdange.lu secretariat@esperance-differdange.lu Centre de gymnastique Josy Stoffel	Flic-Flac Differdange www.flic-flac.lu flicflac.deifferdeng@gmail.com Centre de gymnastique Josy Stoffel
FC commune Differdange Roland.Flenghi@differdange.lu Roland Flenghi	Futsal FC Progrès Niederkorn georges.ramos@cc.etat.lu Ramos Georges EIDE
FC Déifferdang 03 www.fcd03.lu fcd03@pt.lu Stade municipal Oberkorn	G.R.S. www.grs-differdange.lu info@grs-differdange.lu Centre sportif John Scheuren
FC Differdange 03 Futsal fcd03futsal@gmail.com EIDE	Joker 86 carolrennie@hotmail.fr Renné Carol Centre QT Pétange

Judo & Jiu Jitsu Club Differdange www.jjddifferdange.lu info@jjddifferdange.lu Centre sportif John Scheuren	Les majorettes de la ville du fer claudinemuno@gmail.com Muno Claudine Ecole Differdange Centre
Karate Club Differdange www.karate-club-differdange.jimdosite.com laurencedangelo@gmail.com D'Angelo Laurence Centre sportif John Scheuren	Plongeurs Differdange www.pld.lu info@pld.lu Aquasud
KC G'Oldies mdelmo@pt.lu Della Modesta Marcelline Centre QT Pétange	R.B.U.A.P. www.rbuap.com info@rbuap.com Centre Sportif Bim Diederich Pétange
Kinneksstreich 05 Uewerkuer val.camusel@gmail.com Camusel Valentin Centre QT Pétange	Rangers Volleyball Club rangersvolleyballclub@gmail.com Gymnase Woier
KSC Honnerter Performance colette.jm@icloud.com Hoffmann Jean-Marc Centre QT Pétange	Regroupement amical de Futsal www.rafasbl.lu raf.asbl.2011@gmail.com EIDE
La Liberté Niederkorn www.lln.lu moresmar@pt.lu Mores Marlène Centre de gymnastique Josy Stoffel	Red Boys Differdange www.handball.lu/redboys info@handballredboys.lu Centre sportif John Scheuren
LASEP Differdange www.lasep.lu kim.bechet@education.lu Bechet Kim	Royal Raisers Sports Club royalraiserssportsclub@gmail.com EIDE

Samba Seven Futsal Niederkorn georges.amos@cc.etat.lu Ramos Georges EIDE	Société de tir Differdange dpiazza@pt.lu Piazzalunga Désiré Stand de tir Op dem Kazebësches
Schwammclub Déifferdeng www.scdifferdange.com dominique@scdifferdange.com Aquasud	Sportfëscher Niederkorn yvizenner@gmail.com Dillenbourg Yvonne
Shobukai Kendo Differdange www.flam.lu/kendo/differdange.lu shobukai-kendo-differdange@hotmail.com École Um Bock	Super Strikers Cricket Club contact@super-strikers.cc EIDE

TOUS LES CLUBS DE SPORT DE DIFFERDANGE D'UN SEUL COUP D'ŒIL !

Adresses, contacts et présentations en vidéo
des clubs et associations sportives sur :

differdange.lu/clubs

