



sports@Differdange

Les cours de sport à Differdange

Programme 2026-2027



Guy ALTMEISCH

Bourgmestre

Chers concitoyens,

C'est avec un grand plaisir que je vous présente la nouvelle édition de notre brochure sports@differdange, votre guide pour une année riche en mouvement, en rencontres et en bien-être.

Cette année encore, notre offre s'agrandit. Trois nouveaux cours viennent enrichir le programme : Liberté & relaxation, une parenthèse de douceur et de sérénité ; Fitness Workout and Race, un entraînement dynamique alliant course et exercices fonctionnels ; et Babyfoot, qui offre aux tout-petits de trois à six ans un premier contact ludique avec le sport.

Fidèles à nos valeurs, nous veillons à ce que le sport reste accessible à toutes et à tous : tarifs préférentiels pour les seniors, les enfants et les personnes à mobilité réduite, garde d'enfants gratuite à certains créneaux horaires et des infrastructures modernes au centre sportif John-Scheuren.

Car à Differdange, le sport est bien plus qu'une activité physique : c'est un moteur de cohésion sociale, de santé et de vivre-ensemble.

Je vous invite à parcourir ces pages, à vous inscrire et, surtout, à bouger avec nous !

Guy Altmeisch

Bourgmestre



Thierry WAGNER

*Échevin des sports de la Ville
de Differdange*

À vos marques... Prêts ? Bougez !

Bouger, c'est prendre soin de soi. L'activité physique, quel que soit le stade de notre vie ou notre niveau de condition physique, joue un rôle essentiel dans la préservation de notre santé et l'amélioration de notre qualité de vie.

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les adultes devraient pratiquer chaque semaine entre 150 et 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou entre 75 et 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue, en complément d'exercices de renforcement musculaire réguliers. Ces recommandations rappellent qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger et que chaque mouvement compte.

La pratique d'un sport-loisir permet de renforcer le corps, d'améliorer la mobilité, l'équilibre, la souplesse et l'endurance. Elle contribue également à prévenir certains problèmes de santé et à maintenir une autonomie durable. Mais les bienfaits du mouvement dépassent largement l'aspect physique.

L'activité sportive est également une source précieuse de bien-être psychique. Elle aide à réduire le stress, à favoriser un meilleur sommeil, à renforcer la confiance en soi et à cultiver un sentiment général de bien-être. Prendre un moment pour bouger, c'est aussi prendre un moment pour soi.

Le sport est enfin un formidable outil de rencontre et de partage. Nos cours de sport-loisir sont des espaces ouverts à toutes et à tous, où l'on vient non seulement pour pratiquer une activité physique, mais aussi pour créer des liens, échanger, partager des expériences et vivre des moments de convivialité. Le mouvement rapproche les personnes et favorise une communauté plus active et solidaire.

À travers ce programme, la Ville de Differdange souhaite encourager chacun à intégrer davantage d'activité physique dans son quotidien, dans un esprit de plaisir, de respect du rythme de chacun et de bienveillance.

Alors... à vos marques, prêts ? Rejoignez-nous et faites du mouvement un allié de votre santé et de votre bien-être !

LUNDI	Yoga séniors 1	Yoga 1	Piloxing	Jombolo Burn	Cardio
	11h-11h50 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	19h10-20h Centre de gymnastique Josy Stoffel	19h-19h50 Salle polyvalente RDCH	19h Salle polyvalente sous-sol

Stretching	Circuit training	Sophrologie (Adolescent)	Sophrologie 1	Pilates
10h -10h50 Centre de gymnastique Josy Stoffel	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	16h-16h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	18h-18h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	18h Salle polyvalente sous-sol

MERCREDI	Jombolo Soft	Latino Style	Body & Soul	Renforcement musculaire	Yoga
	9h10-10h Salle polyvalente sous-sol	10h10-11h Salle polyvalente sous-sol	11h10-12h Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	18h Salle polyvalente sous-sol

JEUDI	MammaFit Grossesse	MammaFit Post-partum	Qi Gong 2	Cardio training 2	Zumba
	9h-9h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	10h-10h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	11h -11h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol

F.A.C - Fessier abdos cuisses
20h-20h50 Salle polyvalente sous-sol

Yoga
10h Salle polyvalente sous-sol

SAMEDI	Krav Maga	Escalade (Enfants) 1	Escalade (Enfants) 2
	10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	9h-10h30 École Um Bock	10 h-12h École Um Bock

Boxing Training 1	Power Pilates	Urban Dance	MARDI	Gym entretien
10h-19h50 Salle polyvalente sous-sol	20h10-21h Centre de gymnastique Josy Stoffel	20h-20h50 Salle polyvalente RDCH		9h-9h50 Centre de gymnastique Josy Stoffel

Pilates 1	Yoga fitness	Escalade (Débutant)	Sophrologie 2	Qi Gong
10h-18h50 Salle polyvalente RDCH	18h-18h50 Salle polyvalente sous-sol	19h-21h École Um Bock	19h-19h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage	20h-20h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage

Yoga seniors 2	Yoga 2	Jombolo	Escalade Perfectionnement	Liberté & Relaxation
10h-18h50 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

Zumba	Gym douce seniors	Escalade (Avancé)	Pilates 2	Fitness Workout and Race
12h20-13h10 Salle polyvalente RDCH	14h-14h50 Salle polyvalente RDCH	19h-21h École Um Bock	19h-19h50 Salle polyvalente RDCH	19h-19h50 Salle polyvalente sous-sol

Yoga abdos	Self-Defense (Seniors)	Yoga seniors 3	Circuit training (Avancé)	Sophrologie 3
10h-10h50 Salle polyvalente sous-sol	10h -10h50 Salle Judo	11h-11h50 Salle polyvalente sous-sol	12h20-13h10 Salle polyvalente sous-sol	14h-14h50 Salle polyvalente 1 ^{er} étage

DIMANCHE	Fitness gym	Baby Foot	Self-Defense
	10h -10h50 Salle polyvalente sous-sol	9h30 -11h30 École Um Bock	11h-11h50 Salle Judo

Body & Soul

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

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 19 h - 19 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

Mardi 19 h - 21 h (Débutant)
Mercredi 19 h - 21 h (Perfectionnement)
Jeudi 19 h - 21 h (Avancé)
Samedi 9 h - 12 h (Enfants 1 & 2)

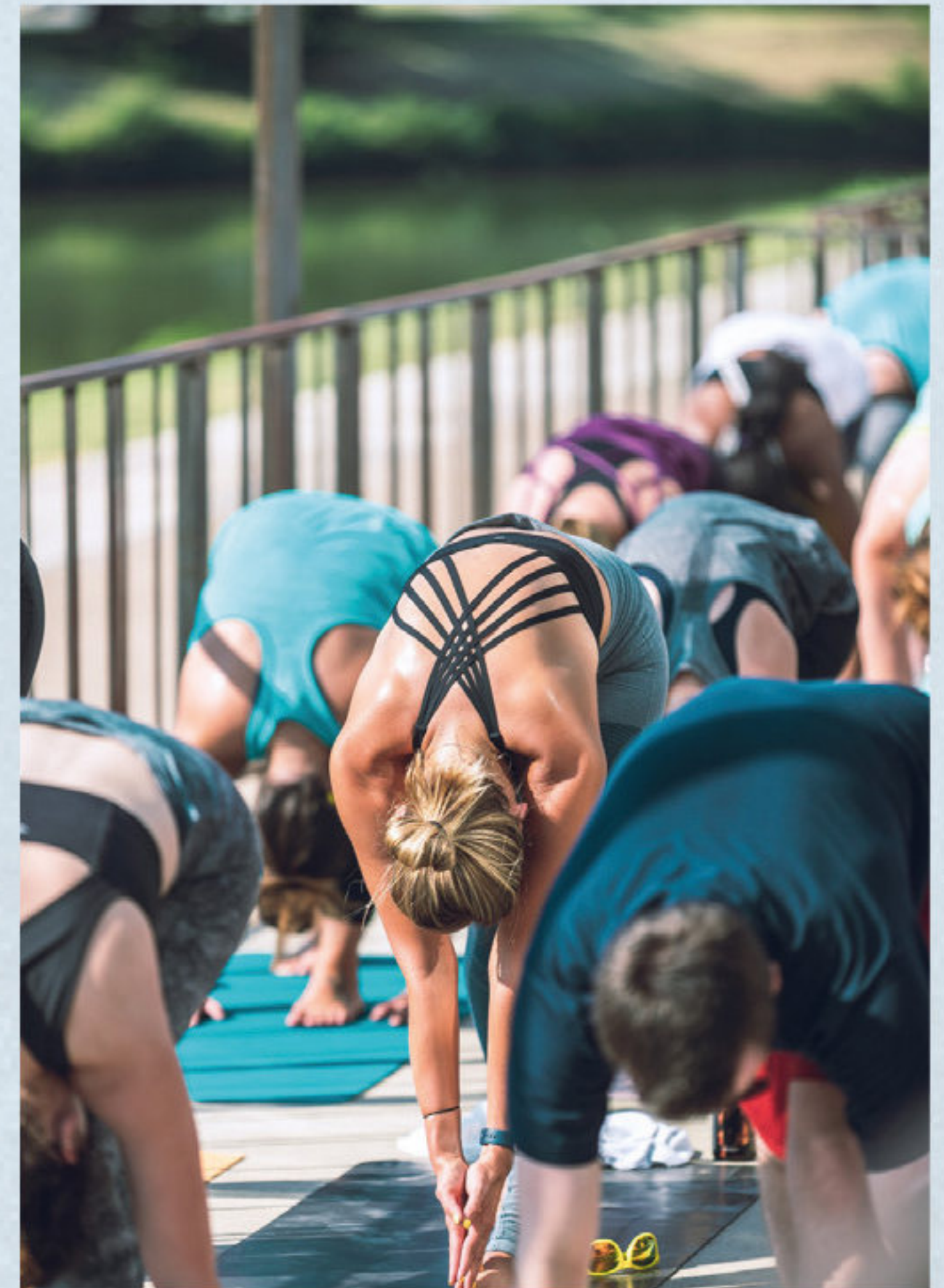
PRIX

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

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 de gymnastique Josy Stoffel
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
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 séniors

Antonella Veneziani

La gymnastique douce pour les séniors 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 de gymnastique Josy Stoffel
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi 9 h - 9 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

Jombolo

Patricia Brandao

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

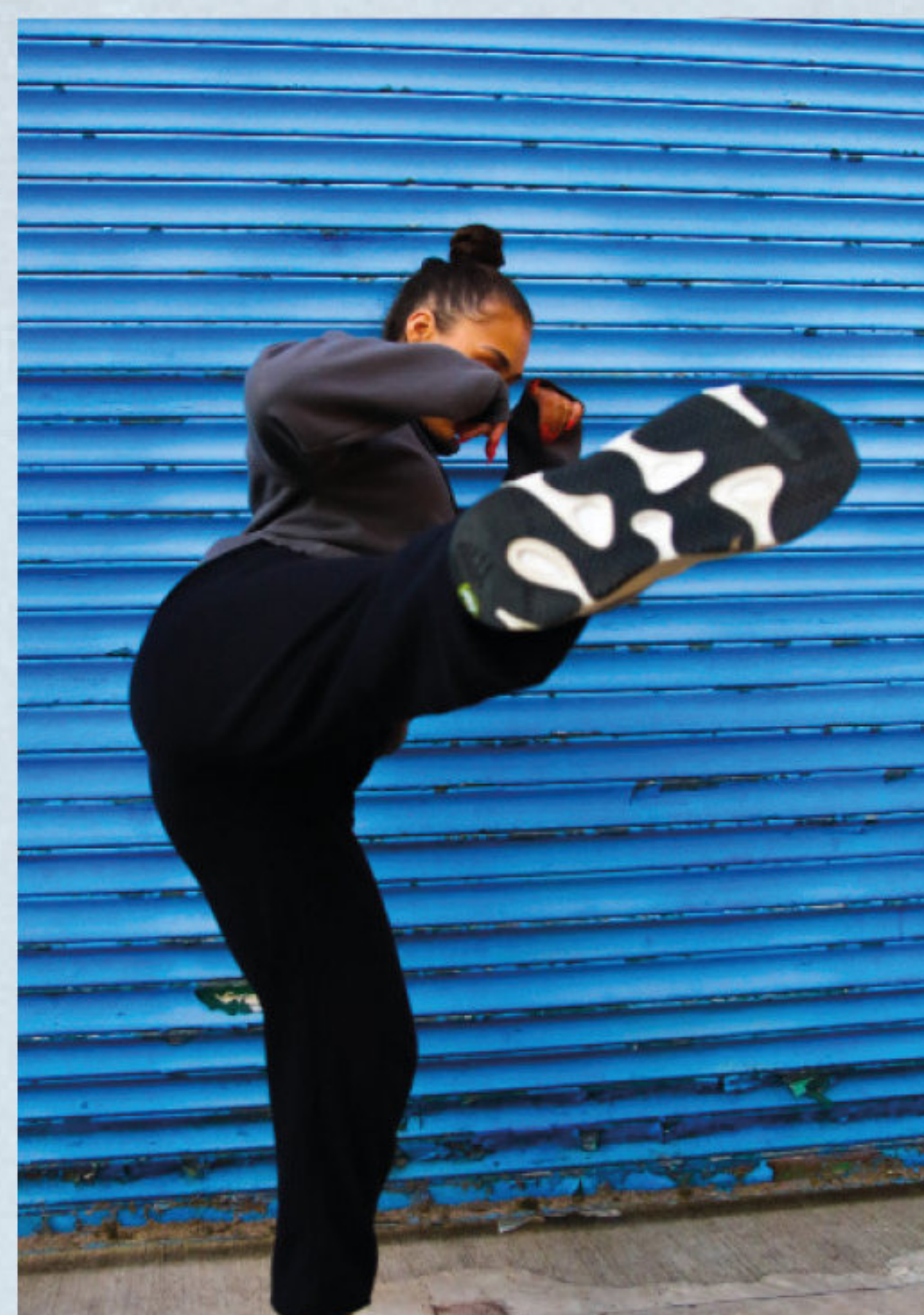
PRIX

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

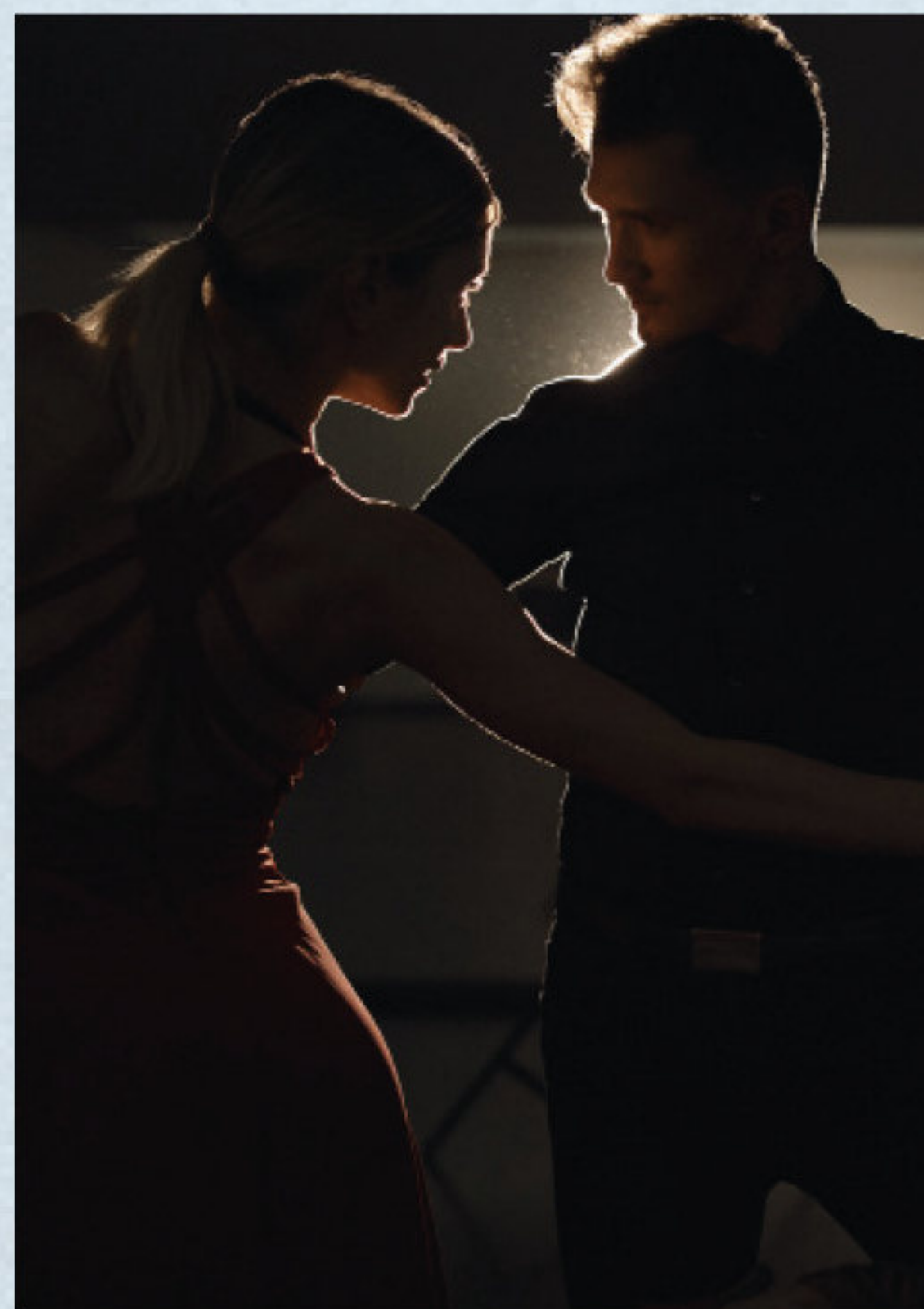
PRIX

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

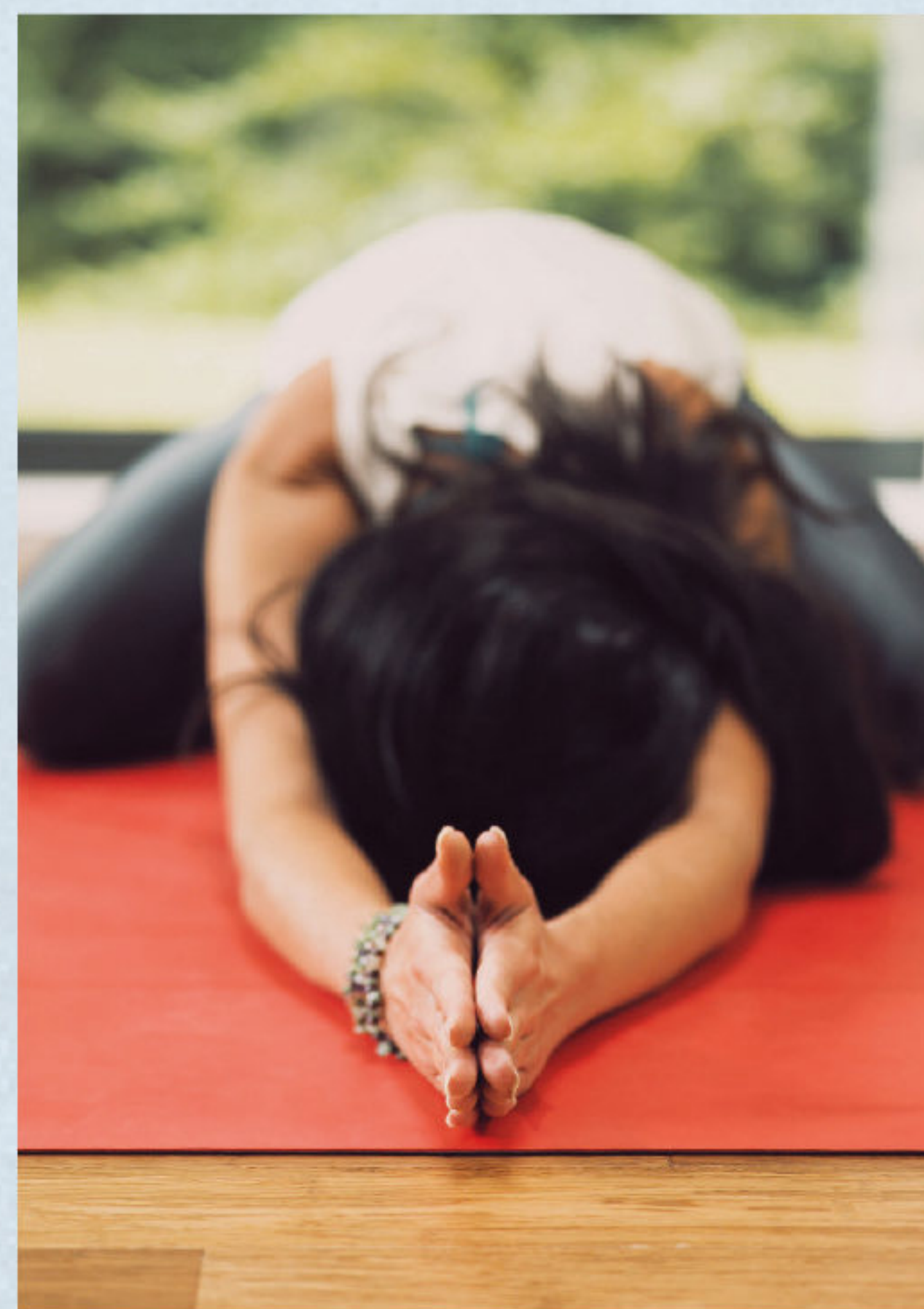
PRIX

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

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

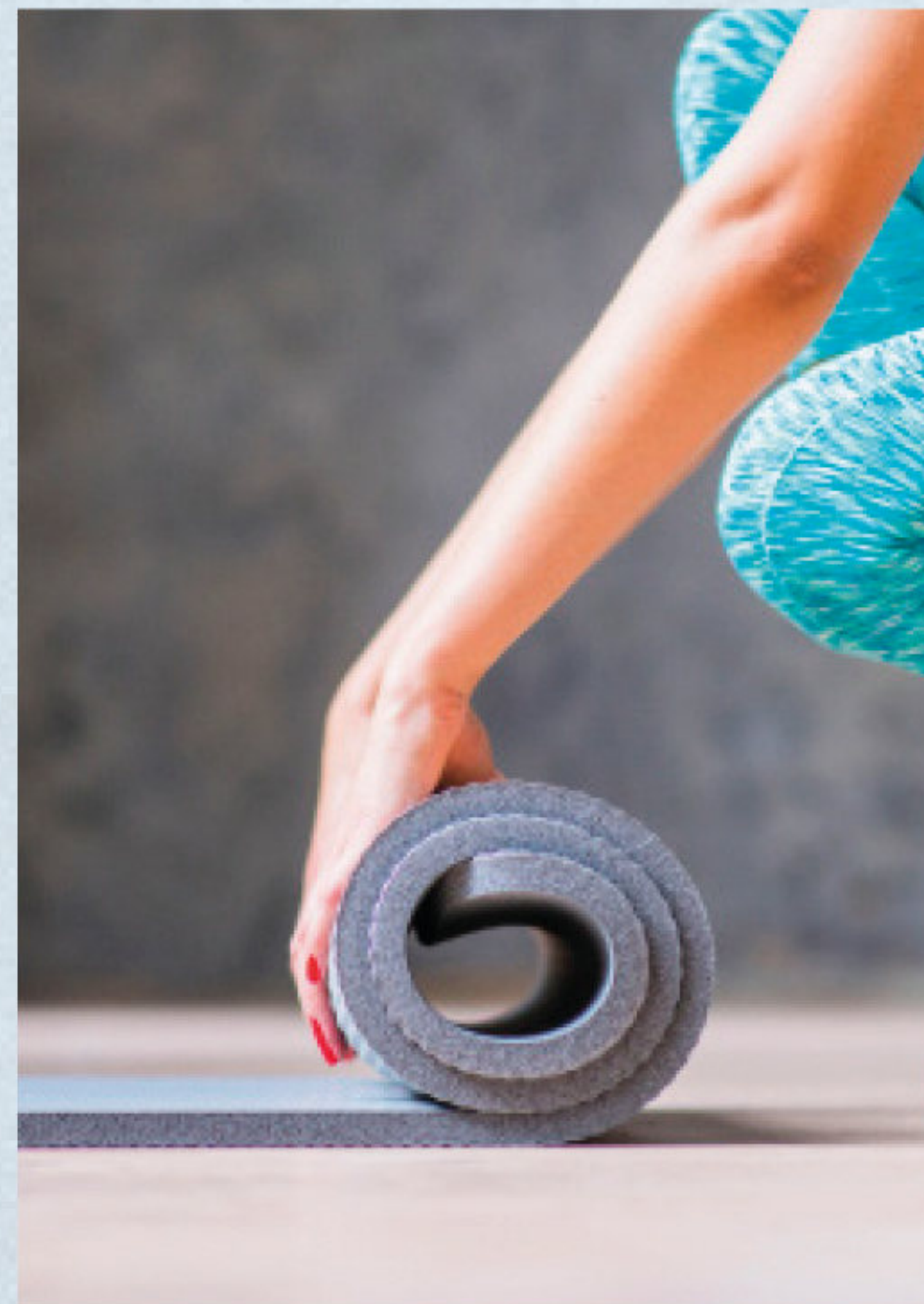
PRIX

60 €
par semestre

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

Centre de gymnastique Josy Stoffel
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 20 h 10 - 21 h

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

Centre de gymnastique Josy Stoffel
48, avenue du Parc des Sports
L-4671 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi 19h10 - 20h

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 20h - 20h50
Jeudi 11h - 11h50

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

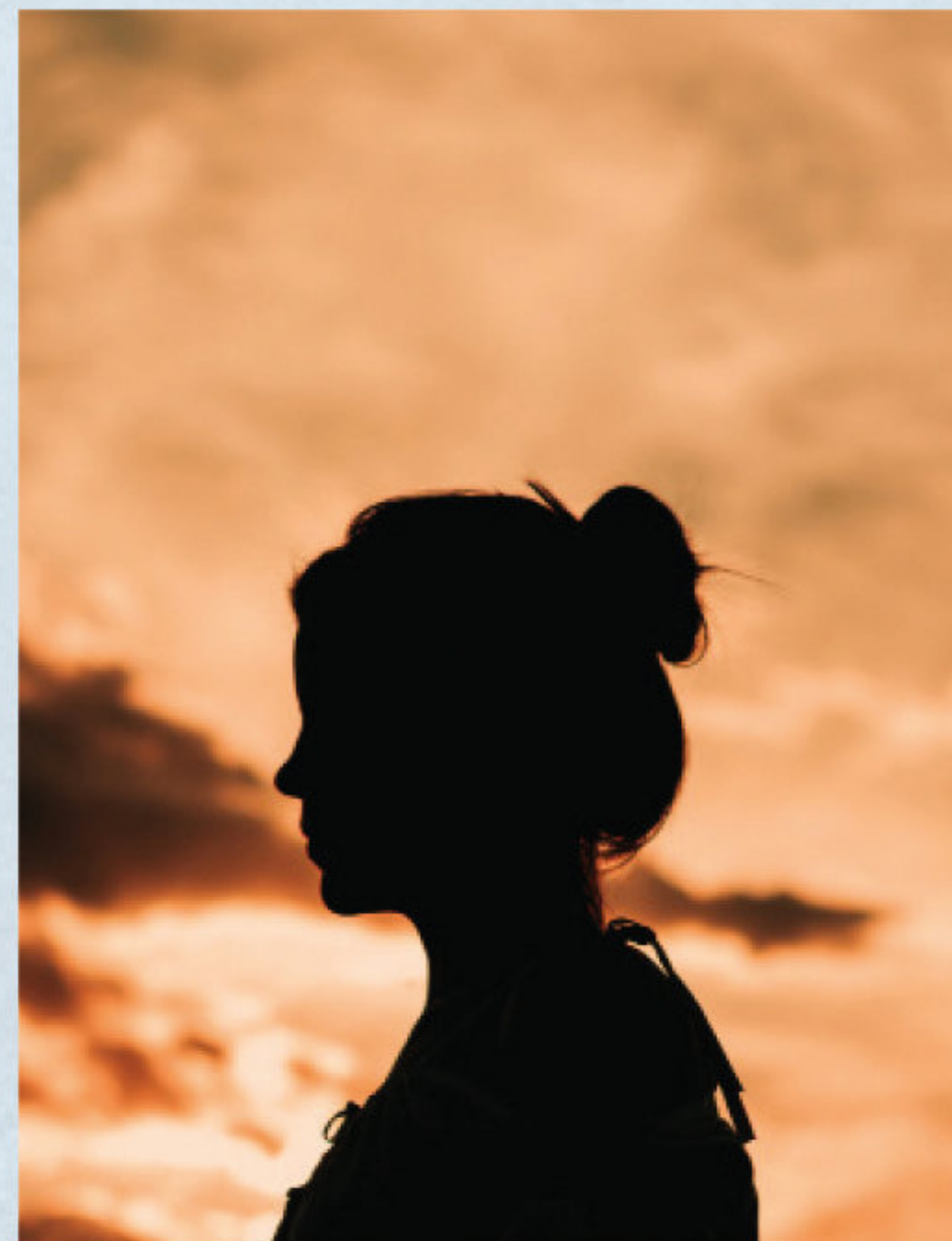
35 € par année

↳ (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)

Baby Foot

Helder Dias

Le projet BabyFoot initie les enfants de 3 à 6 ans au sport à travers des activités ludiques adaptées à leur développement. Il favorise la coordination, l'équilibre, la psychomotricité, l'autonomie et la confiance en soi. Le ballon est utilisé progressivement, pour préparer les enfants à la pratique de tous les sports, pas uniquement du football.



LIEU

École Um Bock
Rue Boettelchen
L-4527 Oberkorn

DATE ET HEURE

Dimanche 9 h30 - 11 h 30

PRIX

35 € par semestre

LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS À PORTÉE DE MAIN !

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

sports.differdange.lu



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 gainent 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
Mercredi 18 h - 18 h 50
Vendredi 11 h - 11 h 50

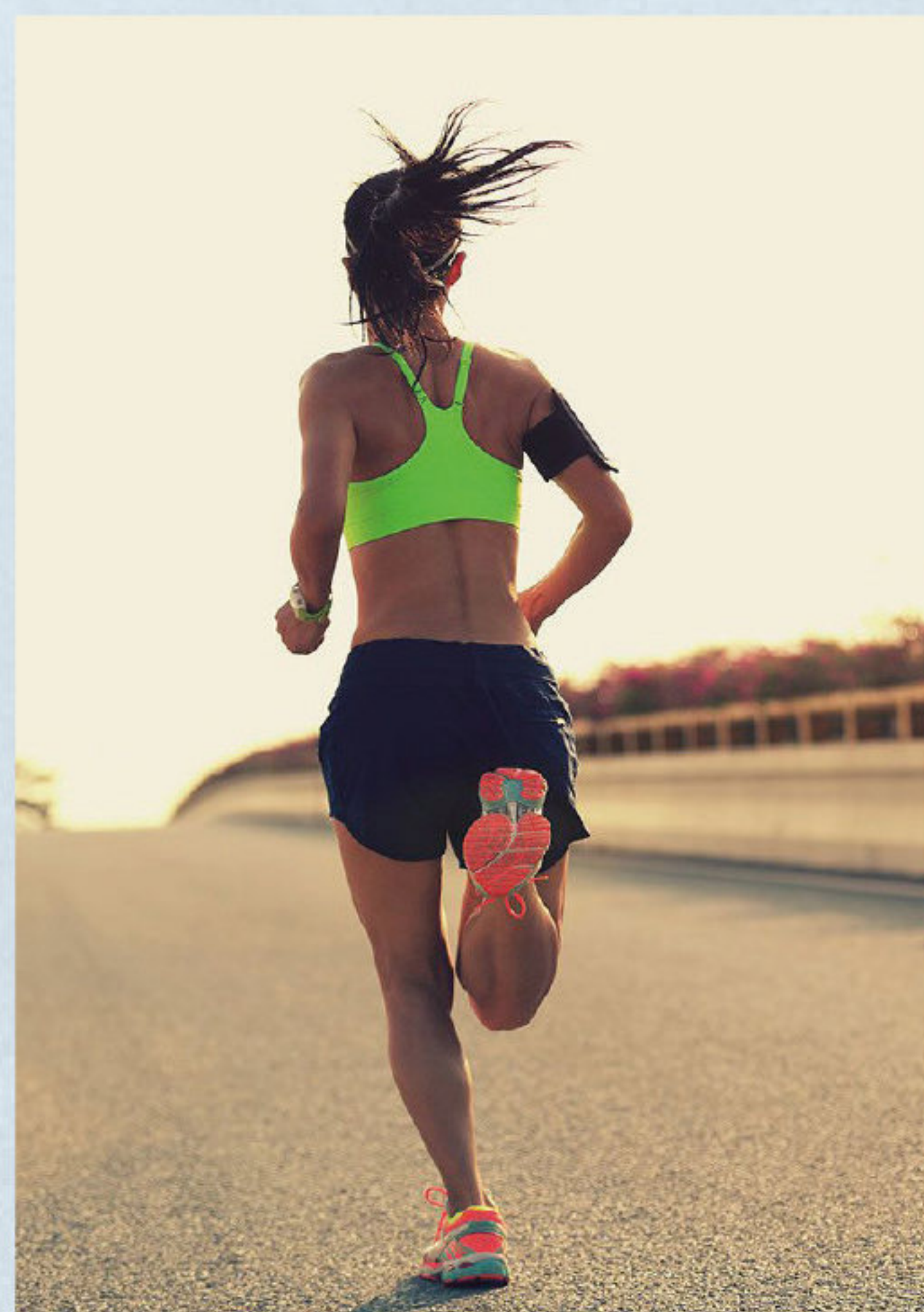
PRIX

35 €
par année

Fitness Workout and Race (level 1+2)

Nathalie Schmal

Ce cours combine course à pied et exercices fonctionnels dans un format dynamique. Alternez de courtes courses avec des stations d'entraînement pendant 45 à 50 minutes pour développer endurance, force, coordination, dépassement de soi et esprit d'équipe, avant une récupération guidée.



LIEU

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

DATE ET HEURE

Jeudi 19h - 19h50

PRIX

60 €
par semestre

Liberté & Relaxation

Patricia Brandao

Liberté & Relaxation est une parenthèse de bien-être pour se recentrer. Grâce à la respiration, aux mouvements doux, à la musique et aux bols tibétains, cette séance aide à relâcher les tensions, apaiser l'esprit et retrouver calme, équilibre et sérénité. Chacun évolue librement, sans performance ni jugement, dans une ambiance bienveillante.



LIEU

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

DATE ET HEURE

Mercredi 20h10 - 21h

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**
- **Self-Défense seniors**

Spécial enfants

35 € par semestre

- **Sophrologie Adolescent**
- **Escalade Enfants**
- **Baby Foot**

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 **7.9.2026** et se termineront le **20.12.2026**.
- Les cours débuteront le **21.9.2026**.
- Les inscriptions pour le deuxième semestre débuteront le **1.2.2027** et se termineront le **16.5.2027**.
- Les cours débuteront le **15.2.2027**.

Un courriel contenant 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 11 octobre 2026 (premier semestre) et après le 1er mars 2027 (deuxième semestre).

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

Notes

Parking · Indigo



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

Contact

Service des sports
T. 58 771-1333 / -1305
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 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 Rennié 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
Kinneksstrech 05 Uewerkuer val.camusel@gmail.com Camusel Valentin Centre QT Pétange	Rangers Volleyball Club rangersvolleyballclub@gmail.com Gymnase Woiwer
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.ramos@cc.etat.lu Ramos Georges EIDE	Société de tir Differdange dpiazza@pt.lu Piazzalunga Désiré Stand de tir Op dem Kazebës
Schwammclub Déifferdeng www.scdifferdange.com dominique@scdifferdange.com Aguasud	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
Pokémon Trainer Center Lëtzebuerg tl.saurier@gmail.com Duarte Dino	Kicker Club Tekboys kctekboys@gmail.com Dos Santos Mineiro Ivo Emanuel
Wanderfrënn Déifferdeng Asbl wanderfrenn@outlook.com Olten Claude	

Notes

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

