



## Fit Réiser – Liste 1: Activités régulières

Groupe -cible	Quoi ?	Existe/nouveau	Où ?	Quand ?	Infos supplémentaires			
<b>Enfants</b>								
Bébés/Enfants de 3 mois-4 ans	Gymnastique pour bébés dans l'eau	existe	Piscine (SPIC)	Mardi 15h00-15h30 15h30-16h15 16h30-17h15 17h15-18h00	Weis Serge tél.: 369403 210			
Enfants 0-3 ans	Gym parents-bébés	existe	Salle Judo	Mardi 9h00-11h00	Diane Gales tel : 521079-521081			
Enfants 3-4 ans	« Réiser Bewegungsschoul »	<b>En projet</b>	Salle Judo ;Salle de Tennis de table, Hall sportif, en plein air	Mardi 14h00-15h30 Jeudi 14h00-15h30 Samedi 10h00-11h30				
Enfants 4-6 ans	LASEP Réiserbann : Bewegungsstonne fir Kanner vun der Spillschoul bis 6. Schouljoer	existe	Hall sportif	Mardi 14h00-15h00	Carine Trierweiler tél.: 621502528			
Enfants 6-8 ans				Mardi 15h15-16h15				
Enfants 8-12 ans				Jeudi 14h15-15h30				
Enfants 4-12 ans	Maison Relais Roeser: «Bewegung nom Iessen»	<b>Nouveau</b>	Hall sportif,Salle de Judo,Salle de Tennis de table,Plein-air	Lundi, Mercredi, Vendredi 13h00-14h00	Carine Trierweiler tél.: 621502528			
<b>Activités clubs sportifs pour enfants, jeunes, adultes et seniors</b>								
Pupilles nés 98 et apr.	HC Berchem	existe	Hall sportif	Mardi 16h30-17h45 Mercredi 17h00-18h00	Kaysen Claude tél. : 36 7828			
Poussins nés 96/97				Mardi 16h30-17h45 Mercredi 17h00-18h30	Weber Marc tél. : 62194478			
Minimes nés 94-95				Lundi 16h30-18h00 Mercredi 17h00-18h30	Weber Marc tél. : 62194478			
Scolaires nés 92-93				Lundi 18h00-19h30 Jeudi 17h00-18h30	Marcel Barthels tél : 691 975151			
Scolaires filles nées 91-92				Mardi 17h45-18h45 Vendredi 16h30-17h30	Cédric Hummer tél. : 661746660			
Cadets nés 90-91				Mercredi 18h30-20h00 Vendredi 17h30-18h45	Agron Shabani tél.: 621266363			
Seniors II nés 89 et -				Lundi 19h30-22h00 Mardi 18h45-20h00 Mercredi 20h00-22h00 Vendredi 18h45-20h00	Sarac Branco			
Seniors I nés 89 et av.				Lundi 19h30-22h00 Mardi 20h00-22h00 Mercredi 20h00-22h00 Vendredi 20h00-22h00	Gulbicki André			
Enfants, jeunes et adultes				Judo Club Réiserbann	existe	Salle Judo	Mardi 18h30-19h30 Jeudi 18h00-19h00 Jeudi 19h00-20h00	Egide Urbain tél.: 369880
				Yoga ( Judo Club Réiserbann)	existe	Salle Judo	Mercredi 20h00-21h15	Leiterin: Sibylle Becker Infos: Mady Urbain tél.: 369880

Enfants, jeunes, adultes	Tennis-Club Réiserbann	existe	Terrains de tennis situé à Berchem Hall sportif	pendant la saison Jeudi 15h30-17h00 Dimanche 9h00-13h00	Schleck Camille tél.:621716381-621192783
	Velo-Frënn Réiserbann	existe	En plein air		Quintus Renée tél.: 517524
Adultes " Sportclub Réiserbann"	Volleyball	existe	Hall sportif	Jeudi 19h30-22h00	Weber Fernand tél.: 36 51 28
Adultes avancés	Deschtennis Beetebuerg-Peppeng Tennis de table pour adultes avancés	existe	Hall sportif	Lundi 19h00-21h30	Schmitz Serge tél.: 621 368116
Jeunes, adultes et Seniors (à partir de 15-...)	Danse Standard	existe	Berchem Club Eist Heem	Jeudi 19h00-21h30 (du 11.01-22.03.2007)	Ceman Ardulah Club « Eist Heem » tél. : 36 55 73
<b>Adultes et Seniors</b>					
Adultes	Step /Aérobic	existe	Peppange	Lundi 19h00-22h00	Faltz Micheline tél: 515260 Claerebout –Lenert Brigitte tél.: 511153
Adultes	Nordic Walking	existe	En plein air	Lundi 9h00-10h30 Lundi 18h00-19h00 (jusqu'au 19 mars) Lundi 18h30-20h00 Mercredi 9h00-10h30 Jeudi 18h30-20h00	Club « Eist Heem » tél. : 36 55 73
Adultes	Soft Walking	existe	Kockelscheuer	Vendredi 9h00	Guy Quintus tél. : 36 55 73
Adultes et Seniors	Footing de 3,5 km	existe	En plein air départ : Club Eist Heem	Mercredi 14h15-16h00	Club « Eist Heem » tél. : 36 55 73
Seniors à partir de 50 ans	Danse pour seniors	existe	Berchem Club Eist Heem	Mercredi 9h30-11h00	Ceman Ardulah Club « Eist Heem » tél. : 36 55 73
Adultes	Gym dames	existe	Hall	Lundi 19h30-20h30	Madeleine Urbing tél. : 36 84 29
Adultes	Gymnastique/Wantertraining	existe	Berchem : Club Eist Heem	Lundi 19h00-20h00 (jusqu'en mars 2007)	Guy Quintus tél. : 36 55 73
Adultes	Yoga	existe	Hall-Judo	Mercredi 20h00-21h15	Sybille Becker Infos : Mady Urbain tél.: 369880
Adultes	Récabac	existe	Peppange école	Mardi18h30-20h30 Jeudi 18h00-20h00	Esther Barthelmey tél. : 369232-1
Seniors	Gymnastique pour seniors	existe	Peppange école	Lundi 16h30-17h30	René Neumann tél: 369232-1
Adultes	AquaFit	existent	Piscine (SPIC)	Mercredi 18h00-19h00	Weis Serge tél.: 369403 210
Adultes	Fit for 2 (exercices acquatiques de grossesse)			Mercredi 17h00-18h00	
Adultes	Initiation à la natation			Lundi 18h00-19h00	
Seniors	AquaFit over 50			Lundi 16h00-17h00	
Seniors	Natation pour Seniors			Lundi 17h00-18h00	





## Fit Réiser – Liste 2: Activités ponctuelles

Groupe -cible	Quoi ?	Existe/ nouveau	Où ?	Quand ?	Infos supplémentaires
Enfants préscol.-primaire	Sports petites vacances	En projet	Hall ou/et plein air	Certains jours petites vacances selon programme	
Enfants préscol.-primaire	Septembersport	En projet	Hall ou/et plein air	1 sem. avant rentrée de septembre selon programme	
Enfants 5 <sup>e</sup> /6 <sup>e</sup> année scolaire	Adresse à vélo	En projet			
Jeunes 12-20 ans	Sport fir Jugendlecher (Jugendhaus)	En projet			« Juegendhaus » Réiser tél. : 367849
Enfants >9 ans et adultes	Schnupperkurs Mountainbike	Nouveau	forêt	Samedi 5 mai 2007	Renée Quintus
Enfants primaire et parents	Gesondheetwoch	existe	Cantine	juin 2007	
Enfants Préscol-primaire	Schoulsportwoch	existe	Ecole / Hall sportif	4 au 8 juin 2007	
Tout Public	Fit a Fun	existe	« Herschesfeld »	10 juin 2007	Renée Quintus
Adultes	Cours de cuisine « Gesond kachen »	En projet			
Familles	„Wou huet den Ouschterhues d'Éer verstoppt“ Bewegungsrallye op Ouschterméindeg	nouveau	„Herschesfeld“	Lundi de Pâques 9 avril	

## Fit Réiser – Liste 3: Autres initiatives

Groupe -cible	Quoi ?	Existe/ nouveau	Où ?	Quand ?	Infos supplémentaires
Enfants 4-12 ans	Sêchere Schoulee	En projet	Territoire commune	À planifier	Renée Quintus
Tout public	Inauguration pistes et chemins fléchés	Nouveau	Territoire commune	Mars 2007	Renée Quintus
Tout public	Édition d'une carte-dépliant des pistes et chemins fléchés	Nouveau	Territoire commune	En cours de 2007	Renée Quintus