

Esou geet et weider am

ALCAD-TRAININGSKALENNER 2010

Spadséiergank vum Mount - all zweeten **Donneschden am Mount !**

Randonnée du mois - chaque 2e **jeudi du mois**

Mellt Iech mat Zäiten un (am Club Senior, beim Jang, Änder oder Frenz) a sot eis Bescheed op Dir mat iesse gitt. fueren ëmmer wa méiglech mat zwee Minibussen a froen en Onkeschtebeitrag vun nëmmen 5€/Kapp. Rendez-Vous

08.15 Auer um Parking beim ale Kirfecht zu Diddeleng.

11.Mäerz : Sëll: Depart bei der Kierch – 8,9km

08.Abrëll : Péiteng: Depart bei der Gemeng – 8,6km

12.Mee : Simmer: Depart bei der Gemeng – 10,5km

(Dësen Spadséiergank aus ausnahmsweis Mëttwochs well Donneschdes e Feiertag ass)

10.Juni : Iechternach: Depart beim Séi – 7,0km

08.Juli : Menster: Depart beim Kulturzenter – 10,3 km

12.August : Rolleng: Depart bei der Schoul – 10,8km

09.September : Kanech: Depart bei der Kiirch – 11,4km

14.Oktober : Rëmeleng: Depart beim „Musée National des Mines“ – 9.6km

11.November : Déifferdeng: Depart beim Stadion Thillebieng – 10,7km

09.Dezember : Rodange: Depart beim Stadion Jos.Phillipart – 7,7km

Power- et Nordic-Walking

Entraînements

Chaque lundi et chaque vendredi à 09.00 heures au parcours du Mont St.Jean. R.V. au parking du Mont St.Jean. Entraîneur Jean ENGEL, André HERRMANN et Frenz KOLB

Musculation, Cardio et Shape-Walking

Entraînements

Tous les matins de la semaine à partir de 08.00 heures, à l'exception du lundi (à partir de 09.00 heures). Première inscription initiation chaque mardi de 09.00 à 10.00 heures. Entraînement surveillés et initiés tous les mardi et jeudi matin.

Lieu des entraînements : Centre Sportif René Hartmann, salles du CAD-Power. Entraîneur : Jean ENGEL