

ALAN - Maladies Rares Luxembourg

Qui est ALAN - Maladies rares ?

Fondée en 1998, "ALAN - Maladies Rares Luxembourg" est une association à but non-lucratif qui aide les personnes atteintes de maladies neuromusculaires ainsi que leurs familles. En 2005, ALAN - Maladies Rares Luxembourg a débuté le soutien des personnes atteintes de maladies rares. Le principal objectif de l'ALAN est d'augmenter la qualité de vie de leurs membres.

Offre proposée en matière d'activité physique

ALAN - Maladies Rares Luxembourg offre des cours hebdomadaires d'activités aquatiques (groupe appelé Zesummen an d'Schwemm), de zumba et de gym douce, qui sont adaptés aux capacités de chaque participant. Les cours ont pour objectif de diminuer la rigidité musculaire et d'améliorer l'équilibre, la forme physique et le bien-être des participants en utilisant des exercices adaptés.

Types d'exercices proposés

Un cours d'aquagym est proposé pour les adultes. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. L'aquagym est supervisée par des personnes spécialisées et diplômées. De plus, un cours est proposé pour des enfants au même moment que celui des adultes. Ainsi, deux kinésithérapeutes manipulent les enfants dans le but de diminuer leur rigidité musculaire et articulaire, mais également pour les détendre. Pour les enfants, la présence d'au moins un parent est obligatoire. Un maître-nageur est présent pour assurer la sécurité aquatique dans les bassins. Avant et après le cours, des bénévoles de l'ALAN aident les participants à se déshabiller et à s'habiller dans les vestiaires. Les bénévoles peuvent également aider dans la piscine.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes ayant une maladie rare peuvent participer.

Quand et où se tiennent les séances ?



Zumba

Mardi
13h45 - 14h45

Centre Culturel
Capellen



Yoga

Mercredi
9h30 - 10h30

Mamerhaff
Mamer



Aquagym

Jeudi
17h00 - 19h00

Piscine du Rehazenter
Luxembourg



Informations et inscription

ALAN - Maladies Rares Luxembourg
17, op Zaemer (ZAE Robert Steichen)
L-4959 Bascharage



+352 266 112-1



info@alan.lu



www.alan.lu

Quels sont les coûts ?

La carte de membre annuelle coûte 15 € par personne ou 20 € par famille.