

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO)

Qui est l'ALGSO ?

Fondée au Luxembourg en 2009, l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO) est une association sans but lucratif. L'objectif principal de l'ALGSO est d'approcher des informations concernant le cancer au grand public et aux patients, et, d'offrir des activités physiques variées pour les patients atteints d'un cancer afin d'augmenter leur qualité de vie et leur pronostic.

Offre proposée en matière d'activité physique

L'ALGSO offre plus de 9 heures de cours hebdomadaires d'activités physiques chaque semaine. Les cours ont pour objectif d'améliorer la forme physique et le bien-être des participants en utilisant des exercices adaptés.









Types d'exercices proposés

L'ALGSO propose quatre différents types d'activités pour les adultes : musculation, gymnastique, aquagym, et jogging. Pour les enfants, un cours ludique est proposé avec la participation de la Fondatioun Kriibskrank Kanner. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. Toutes les activités sont supervisées par des personnes spécialisées et diplômées.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes ayant ou ayant eu un cancer peuvent participer. Les participants doivent être autorisés à pratiquer une activité physique par un médecin.

Quand et où se tiennent les séances ?

	Zumba	Lundi 20h00 - 21h00	Hall sportif 239, rue de Rollingergrund Luxembourg		Gymnastique	Mercredi 19h45 - 21h00	Lycée Technique Privé Ste. Anne Ettelbrück
	Musculation	Mardi et Jeudi 18h45 - 20h15	Salle de fitness Campus Geesseknäppchen - Luxembourg		Jeux (pour les enfants)	Jeudi 13h30 - 15h00	Fondatioun Kriibskrank Kanner Strassen
	Jogging	Mardi 19h00 - 20h00			Aquagym	Vendredi 18h00 - 19h00	Rehazenter Luxembourg
	Musculation	Mercredi 18h30 - 20h30	Domaine Thermal Mondorf-les-Bains				
	Aquagym						



Informations et inscription

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques—ALGSO

23, rue de Steinsel

L - 7395 Hunsdorf



+352 691 12 12 07 ou +352 691 25 00 28



info@sportifsoncologiques.lu



<http://www.sportifsoncologiques.lu>

Quels sont les coûts ?

La cotisation annuelle est de 30 €.