

# Multiple Sclérose Lëtzebuerg

## Qui est Multiple Sclérose Lëtzebuerg ?

Multiple Sclérose Lëtzebuerg est une association à but non-lucratif qui aide les patients qui sont atteints de sclérose en plaques. L'objectif principal de Multiple Sclérose Lëtzebuerg est d'améliorer la qualité de vie de leurs membres.

## Offre proposée en matière d'activité physique

Multiple Sclérose Lëtzebuerg offre chaque semaine des cours de marche Nordique aquatique et de yoga 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

Multiple Sclérose Lëtzebuerg propose des cours de marche Nordique aquatique et de yoga. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. Le cours de marche Nordique aquatique est supervisé par un maître-nageur.

## Qui peut participer ?

Toutes les personnes ayant une sclérose en plaques peuvent participer.



## Informations et inscription

Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MS Lux)  
MS-Day Center - UM BILL,  
Maison 1,  
L-7425 Bill



+352 26 61 05 56



mslux@pt.lu



<http://www.msweb.lu>

## Quand et où se tiennent les séances ?



Marche  
Nordique  
aquatique

Lundi  
18h30 - 19h30

Piscine Pidal  
Walferdange



Yoga

Vendredi  
9h30 - 11h30

MS Day Center "Um Bill"

## Quels sont les coûts ?

Pour la marche nordique aquatique, les coûts sont de 50 € pour 10 cours.

Pour le yoga, les coûts sont de 170 € pour 10 cours.