

# Marche Nordique

## Qui est Gesond Diddeleng ?

Dans le cadre du concept de promotion à la santé du groupe de travail « Gesond Diddeleng », la commune de Dudelange propose chaque semaine des cours de sport et de remise en forme pour ces citoyens. Le programme vise à promouvoir l'activité physique, le plaisir en groupe et ainsi le bien-être de ces citoyens.

## Offre proposée en matière d'activité physique

Dans le cadre du concept Gesond Diddeleng, un cours de marche Nordique a été mis en place depuis 2011 pour des adultes en surpoids ou obèses ou pour des adultes qui ont des troubles orthopédiques.

## Types d'exercices proposés

L'intensité de la marche Nordique, ainsi que le degré de difficulté sont adaptés aux capacités de chaque participant. Ces activités sportives sont toutes animées et supervisées par des moniteurs sportifs spécialement formés.

## Qui peut participer ?

Toutes les personnes concernées par le surpoids, l'obésité ou des troubles orthopédiques peuvent participer.

## Quand et où se tiennent les séances ?



Marche  
Nordique

Non-défini  
Déterminé selon un  
planning hebdomadaire

Selon le planning  
hebdomadaire  
Dudelange



## Informations et inscription

Gesond Diddeleng  
Service santé scolaire  
16, route de Bettembourg  
L-3424 Dudelange



+352 51 61 21 575



gesonddiddeleng@dudelange.lu



www.dudelange.lu



www.facebook.com/gesonddiddeleng

## Quels sont les coûts ?

La participation est 50 euros et une inscription auprès du Service Santé Scolaire de la Ville de Dudelange est obligatoire.