

Lu/ Mo			Ma / Di			Me / Mi			Je / Do			Ve / Fr			Sa / Sa		Di / So	
01/09/2025			02/09/2025			03/09/2025			04/09/2025			05/09/2025			06/09/2025		07/09/2025	
Vélo	09:00		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Atelier cuisine	09:00		Intefest			
Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Café rencontres	14:00											
Digitalisation	14:00		Marche facile	10:30														
Denk Dich Fit	14:30		Chant	14:30														
			Denk dich Fit	14:30														
08/09/2025			09/09/2025			10/09/2025			11/09/2025			12/09/2025			13/09/2025		14/09/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Après-midi jeux	13:30					
Nordic Walking	14:00		Randonnée av.	09:00		Restaurant	12:00		Aide informatique	13:00								
			Randonnée int.	09:30		Patchworck	14:00		Café rencontres	14:00								
			Denk dich Fit	14:30					Jeu de quilles	15:00								
15/09/2025			16/09/2025			17/09/2025			18/09/2025			19/09/2025			20/09/2025		21/09/2025	
Vélo	09:00		Parlement européen	07:30		Pétanque	09:30		Trail	09:00		Pilates déb.	08:30					
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Qi Gong av.	09:30		Yoga	18:30		Atelier cuisine	09:00					
Digitalisation	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Flexibilité	19:30		Espagnol av.	09:30					
Nordic Walking	14:00		Danse	14:00		Champignons	13:00					Pilates av.	09:45					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Café rencontres	14:00											
Aquagym 2	16:30		Gym du dos 1	15:30		Portugais	16:30											
			Gym du dos 2	16:45														
			Espagnol int.	18:00														
22/09/2025			23/09/2025			24/09/2025			25/09/2025			26/09/2025			27/09/2025		28/09/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00					
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi gong av.	09:30		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Nordic Walking	14:00		Randonnée int.	09:30		Qi Gong déb.	10:45		Jeu de quilles	13:30		Espagnol av.	09:30					
Denk dich Fit	14:30		Marie-Astrid	10:30		Restaurant	12:00		Café rencontres	14:00		Après-midi jeux	13:30					
Aquagym 1	15:30		Danse	14:30		Portugais	16:30		Gym santé	15:30								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30					Yoga	18:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30					Flexibilité	19:30								
			Gym du dos 2	16:45					Zumba	19:45								
			Espagnol int.	18:00														
29/09/2025			30/09/2025															
Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00														
Digitalisation	14:00		Brico	09:00														
Nordic Walking	14:00		Danse	14:30														
Denk dich Fit	14:30		Chant	14:30		Ettelbruck												
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Colmar - Berg												
Aquagym 2	16:30		Gym du dos 1	15:30		Diekirch												
Percussion	17:30		Gym du dos 2	16:45		Schieren												
			Espagnol int.	18:00		Feulen												

OCTOBRE / OKTOBER 2025

Nordstad Aktiv+

Lu / Mo			Ma / Di			Me / Mi			Je / Do			Ve / Fr			Sa / Sa		Di / So	
						01/10/2025			02/10/2025			03/10/2025			04/10/2025		05/10/2025	
						Pétanque	09:30		ZLS-Wielt àr Sprooch	08:30		Pilates déb.	08:00					
						Qi gong av.	09:30		Randonnée av.	09:00		Atelier cuisine	09:00					
						Qi Gong déb.	10:45		Gym santé	15:30		Pilates av.	09:45					
						Café rencontres	14:00		Yoga	18:30								
						Cours de portugais	16:30		Flexibilité	19:30								
									Zumba	19:45								
06/10/2025			07/10/2025			08/10/2025			09/10/2025			10/10/2025			11/10/2025		12/10/2025	
Vélo	09:00		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00		Hobby- maat - Mertzig	Saveurs capver- diennes, un moment à partager 18:00		
Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Digitalisation	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Café rencontres	14:00		Espagnol av.	09:30					
Nordic Walking	14:00		Danse	14:30		Restaurant	12:00		Jeu de quilles	15:00		Après-midi jeux	13:30					
Denk dich Fit	14:30		Denk dich Fit	14:30		Portugais	16:30		Gym santé	15:30								
Aquagym 1	15:30		Chant	14:30		Coutûre	19:00		Yoga	18:30								
Aquagym 2	16:30		Gym du dos 1	15:30					Flexibilité	19:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 2	16:45					Zumba	19:45								
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
13/10/2025			14/10/2025			15/10/2025			16/10/2025			17/10/2025			18/10/2025		19/10/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Trail	09:00		Pilates déb.	08:00					
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Gym santé	15:30		Pilates av.	09:00					
Nordic Walking	14:00		Randonnée Interm.	09:30		Qi Gong déb.	10:45		Yoga	18:30		Atelier cuisine	10:00					
Denk dich Fit	14:30		Danse	14:30		Café rencontres	14:00		Flexibilité	19:30		Espagnol av.	09:30					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Patchwork	14:00		Zumba	19:45								
Café des poètes	16:00		Chant	14:30		Portuguais	16:30											
Aquagym 2	16:30		Gym du dos 1	15:30		Casting CAPE	17:30											
Percussion	17:30		Gym du dos 2	16:45		Coutûre	19:00											
			Espagnol int.	18:00		Concert Queen Swings	19:30											
			Coutûre	19:00														
20/10/2025			21/10/2025			22/10/2025			23/10/2025			24/10/2025			25/10/2025		26/10/2025	
Trier Shopping	09:00		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00					
Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Digitalisation	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Café rencontres	14:00		Espagnol av.	09:30					
Nordic Walking	14:00		Danse	14:30		Restaurant	12:00		Jeu de quilles	15:00		Après-midi jeux	13:30					
Denk dich Fit	14:30		Denk dich Fit	14:30		Workshop KI	14:00		Gym santé	15:30		Sueca Tounoi	17:30					
Aquagym 1	15:30		Chant	14:30		Portugais	16:30		Yoga	18:30								
Aquagym 2	16:30		Gym du dos 1	15:30		Coutûre	19:00		Flexibilité	19:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 2	16:45					Zumba	19:45								
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
27/10/2025			28/10/2025			29/10/2025/2025			30/10/2025			31/10/2025/2025						
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00		Ettelbruck			
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Gym santé	15:30		Pilates av.	09:00		Colmar - Berg			
Nordic Walking	14:00		Randonnée Interm.	09:30		Qi Gong déb.	10:45		Yoga	18:30		Espagnol av.	09:30		Diekirch			
Denk dich Fit	14:30		Danse	14:30		Tricot & Crochet	14:00		Flexibilité	19:30					Schieren			
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Portugais	16:30		Zumba	19:45					Feulen			
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Coutûre	19:00								Bourscheid			
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30											Erpeldange-sur-Sûre			
			Gym du dos 2	16:45											Bettendorf			
			Espagnol int.	18:00											Mertzig			
			Coutûre	19:00											Autre			

Lu / Mo			Ma / Di			Me / Mi			Je / Do			Ve / Fr			Sa / Sa		Di / So	
															01/11/2025		02/11/2025	
															Jour férié			
03/11/2025			04/11/2025			05/11/2025			06/11/2025			07/11/2025			08/11/2025		09/11/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Atelier cuisine	10:00		Zentangle 10:00			
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Café rencontres	14:00											
Nordic Walking	14:00		Marche facile	10:30														
Denk Dich Fit	14:30		Chant	14:30														
			Denk dich Fit	14:30														
10/11/2025			11/11/2025			12/11/2025			13/11/2025			14/11/2025			15/11/2025		16/11/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00					
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Phishing	14:00		Randonnée int.	09:30		Qi Gong déb.	10:45		Café rencontres	14:00		Espagnol av.	09:30					
Denk Dich Fit	14:30		Danse	14:30		Restaurant	12:00		Jeu de quilles	15:00		Après-midi jeux	13:30					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Patchwork	14:00		Gym santé	15:30								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Portugais	16:30		Yoga	18:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30		Coutûre	19:00		Flexibilité	19:30								
			Gym du dos 2	16:45					Zumba	19:45								
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
17/11/2025			18/11/2025			19/11/2025			20/11/2025			21/11/2025			22/11/2025		23/11/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Trail	09:00		Pilates déb.	08:00		Schlass- maat Bourscheid		Schlass- maat Bourscheid	
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Gym santé	15:30		Atelier cuisine	10:00					
Nordic Walking	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Yoga	18:30		Espagnol av.	09:30					
Denk Dich Fit	14:30		Danse	14:30		Café rencontres	14:00		Flexibilité	19:30		Pilates av.	09:00					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Portugais	16:30		Zumba	19:45								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Coutûre	19:00											
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30														
			Gym du dos 2	16:45														
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
24/11/2025			25/11/2025			26/11/2025			27/11/2025			28/11/2025			22/11/2025		23/11/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00		St. Nicolas Ettelbruck 11:00			
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi gong av.	09:30		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Atelier floral	14:00		Randonnée int.	09:30		Qi Gong déb.	10:45		Café rencontres	14:00		Espagnol av.	09:30					
Aquagym 1	15:30		Danse	14:30		Restaurant	12:00		Jeu de quilles	15:00		Après-midi jeux	13:30					
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Portugais	16:30		Gym santé	15:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30		Coutûre	19:00		Yoga	18:30								
			Gym du dos 2	16:45					Flexibilité	19:30								
			Espagnol int.	18:00					Zumba	19:45								
			Coutûre	19:00														
Ettelbruck			Diekirch			Feulen			Erpeldange-sur-Sûre			Mertzig						
Colmar - Berg			Schieren			Bourscheid			Bettendorf			Autre						

Lu/ Mo			Ma / Di			Me / Mi			Je / Do			Ve / Fr			Sa / Sa		Di / So	
01/12/2025			02/12/2025			03/12/2025			04/12/2025			05/12/2025			06/12/2025		07/12/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Marché Noël	09:00		Pilates déb.	08:00		Déffilié Saint Nicolas - Nancy 13:00			
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Valkenburg			Pilates av.	09:00					
Nordic Walking	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Randonnée av.	09:00		Atelier cuisine	10:00					
Denk dich Fit	14:30		Danse	14:30		Café rencontres	14:00		Gym santé	15:30		Espagnol av.	09:30					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Portuguais	16:30		Yoga	18:30								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Coutûre	19:00		Flexibilité	19:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30					Zumba	19:45								
Cirque	18:30		Gym du dos 2	16:45														
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
08/12/2025			09/12/2025			10/12/2025			11/12/2025			12/12/2025			13/12/2025		14/12/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Qi Gong av.	09:30		Randonnée av.	09:00		Pilates déb.	08:00					
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong déb.	10:45		Aide informatique	13:00		Pilates av.	09:00					
Nordic Walking	14:00		Randonnée int.	09:30		Portuguais	16:30		Café rencontres	14:00		Espagnol av.	09:30					
Denk dich Fit	14:30		Danse	14:30		Coutûre	19:00		Jeu de quilles	15:00		Après-midi jeux	13:30					
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30					Gym santé	15:30								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30					Yoga	18:30								
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30					Flexibilité	19:30								
			Gym du dos 2	16:45					Zumba	19:45								
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
15/12/2025			16/12/2025			17/12/2025			18/12/2025			19/12/2025			20/12/2025		21/12/2025	
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Trail	09:00		Pilates déb.	08:00					
Digitalisation	14:00		Randonnée av.	09:00		Qi Gong av.	09:30		Gym santé	15:30		Pilates av.	09:00					
Nordic Walking	14:00		Marche facile	10:30		Qi Gong déb.	10:45		Yoga	18:30		Espagnol av.	09:30					
Denk dich Fit	14:30		Danse	14:30		Chrëschiessen	12:00		Flexibilité	19:30								
Aquagym 1	15:30		Denk dich Fit	14:30		Patchwork	14:00		Zumba	19:45								
Aquagym 2	16:30		Chant	14:30		Portuguais	16:30											
Percussion	17:30		Gym du dos 1	15:30		Coutûre	19:00											
			Gym du dos 2	16:45														
			Espagnol int.	18:00														
			Coutûre	19:00														
22/12/2025			23/12/2025			24/12/2025			25/12/2025			26/12/2025			27/12/2025		28/12/2025	
Pétanque	09:30		Randonnée av.	09:00														
Digitalisation	14:00		Mangeons ensemble	10:30														
Nordic Walking	14:00																	
29/12/2025			30/12/2025			31/12/2025			Ettelbruck			Bourscheid						
Pétanque	09:30		Brico	09:00		Pétanque	09:30		Colmar - Berg			Erpeldange-sur-Sûre						
Denk dich Fit	14:30		Randonnée av.	09:00					Diekirch			Bettendorf						
			Chant	14:30					Schieren			Mertzig						
			Denk dich Fit	14:30					Feulen			Autre						