



# A.SP.E.L.S.

Association SPorts Et Loisirs Schiffflange

Adresse postale : Boite postale 39 - L-3801 Schiffflange

[aspels@pt.lu](mailto:aspels@pt.lu) - [www.aspels.info](http://www.aspels.info)

## INFOBLAT September 2020

Eis Traininger am Sall fänken den 15. September mam Aerobic an den 16. mat Réckenturnen un. Den Training fir Nordic Walking leeft richt virun.

### Während der Schoulzeit

<b>Aerobic</b>	Dënschdes um 19:30 - 20:30	Nelly Stein Schoul
<b>Récken Training</b>	Mëttwochs um 19:30 - 20:30	Nelly Stein Schoul

Zuel vun den Teilnehmer am Sall lass op 30 limitéiert. Dofir ass et méiglech dass beim Aerobic nëmmen die Éischt 30 kënnen eran. Beim Réckenturnen kënnen mer op 2 Couren vun 45 min. opdeelen.

**Aquagym** : Fir den Aquagym hu mer nach keng Nouvelle wéini an ënnert wei engen Conditionen mer kënnen ufänken. Wann eng Annerung do kënn schécken mer eng e mail an op eisem Site [www.aspels.info](http://www.aspels.info) kënn der Iech informéieren.

(Donneschdes um 19:00 - 19:45 Piscine zu Schëffleng  
Donneschdes um 19:45 - 20:30 Piscine zu Schëffleng )

### Während dem ganze Joer

<b>Nordic Walking</b>	Samschdes um 9:30 - 11:00	beim Stade Jean Jacoby
<b>Lafen - Schnell goen</b>	Dënschdes um 8:15 - 9:30	beim Stade Jean Jacoby
	Freides um 8:15 - 9:30	beim Stade Jean Jacoby

### Kotisatioun 2020-2021

Fir Saison 2020-2021 kënn Dir als aktive Member **25 €** iwwerweisen op de Konto vun der ASPELS: **CCPL LU71 1111 0333 2150 0000** mam Vermierk

« **Cotisatioun 2020-21 - xxx** ». Iwwerweist w.e.g. bis den 30. September 2020.

D 'Memberskaarten ginn ufanks Oktober fir oder no eisen Traininger ausgedeelt.

Déi net aktiv Member kënnen 15€ op eisen Compte iwwerweisen

Wann der net wëllt Member bleiwen, deelt ons dat w.e.g. mat fir dat mer eis Memberslëschten kënnen aktuell ze halen an Iech net méi onnéideg Matdeelungen ze schecken. ([aspels@pt.lu](mailto:aspels@pt.lu))

Elo während der Krise huet sech gewisen dat mer mat enger e-mail vill méi schnell kënnen Matdeelungen verschécken. Duerfir deelt eis w.e.g. eng e mails- Adress mat.

Mat beschten Gréiss an der Hoffnung Iech erëmzeginn.

Président : Norbert Hansjosten - [hannor@pt.lu](mailto:hannor@pt.lu)

Secrétaire : Raymond Thill - [rthill@pt.lu](mailto:rthill@pt.lu)

Caissier : Raymond Thill - [rthill@pt.lu](mailto:rthill@pt.lu)

Compte : CCPLLULL - LU71 1111 0333 2150 0000



# A.SP.E.L.S.

Association SPorts Et Loisirs Schiffflange

Adresse postale : Boite postale 39 - L-3801 Schiffflange

[aspels@pt.lu](mailto:aspels@pt.lu) - [www.aspels.info](http://www.aspels.info)

## INFOBLAT Septembre 2020

Nos entraînements en salle commenceront le 15 septembre avec aérobic et le 16.9 pour l'école de dos. Les cours de Nordic Walking continueront pendant toute l'année.

### Pendant l'année scolaire

<b>Aérobic</b>	Mardi de 19:30 - 20:30	Ecole Nelly Stein
<b>Gym éducative</b>	Mercredi de 19:30 - 20:30	Ecole Nelly Stein

Le nombre des participants dans la salle est limité à 30 personnes. D'es lors seuls les trente premiers arrivants pourront participés. En gym de dos nous pourrons envisager d'offrir deux cours de 45 minutes.

**Aquagym** : Pour les cours aquagym nous n'avons pas encore le feux vert. Nous attendons de nouvelles consignes. Vous aurez des nouvelles soit par e-mail, soit par notre site internet [www.aspels.info](http://www.aspels.info).

(Jeudi de 19:00 - 19:45	Piscine à Schiffflange
Jeudi de 19:45 - 20:30	Piscine à Schiffflange)

### Pendant toute l'année

Nordic Walking	Samedi de 9:30 - 11:00	Parking Stade Jean Jacoby
Courir	Mardi de 8:15 - 9:30	Parking Stade Jean Jacoby
	Vendredi de 8:15 - 9:30	Parking Stade Jean Jacoby

### Cotisation 2020-2021

Pour la saison 2020-2021, nous vous prions de transférer **25 €** pour membre actif sur le compte bancaire de l'ASPELS **CCPL LU71 1111 0333 2150 0000** avec la mention « **Cotisation 2020-21 – 1xxx** » jusqu'au 30. Septembre 2020.

Les cartes de membre seront distribuées avant ou après les cours début octobre.

Les membres non actifs paieront 15€.

Si vous optez de ne plus rester membre, veuillez nous enaviez pour nous permettre de tenir nos listes à jour. ([aspels@pt.lu](mailto:aspels@pt.lu))

Veuillez contrôler vos coordonnées et le cas échéant, nous communiquer les changements.

En outre il serait préférable de nous aviser votre adresse e-mail en vue de vous informer plus rapidement.

Nous vous rappelons que les consignes concernant le Covid-19 seront à respectés strictement. (Port de masque obligatoire à l'entrée de l'école, distances à respecter).

Dans l'espoir de vous revoir, meilleures salutations.

Président : Norbert Hansjosten - [hannor@pt.lu](mailto:hannor@pt.lu)

Secrétaire : Raymond Thill - [rthill@pt.lu](mailto:rthill@pt.lu)

Caissier : Raymond Thill - [rthill@pt.lu](mailto:rthill@pt.lu)

Compte : CCPLLULL - LU71 1111 0333 2150 0000