



sports@Differdange et clubs de sport

Programme 2023-2024

Bouger et se rencontrer à Differdange



Guy ALTMEISCH
*Bourgmestre de la
Ville de Differdange*

Chers lecteurs,

La Ville de Differdange accorde une grande importance à l'activité physique et au sport. C'est pourquoi notre service des Sports propose une large palette de cours de sport pour tous les âges et tous les goûts.

Que vous soyez enfant, adolescent, adulte, sénior ou personne à mobilité réduite, vous trouverez certainement une activité adaptée à vos besoins et à vos envies. Les cours de bachata, de capoeira, de fitness, de jombole ou de yoga sauront ravir les amateurs de danse et de gymnastique. Les sports de combat comme le Muay Thai susciteront l'intérêt des plus téméraires. Et pour les futures mères, des cours de gymnastique prénatale sont également au programme.

La Ville de Differdange encourage la pratique sportive pour tous dans un esprit de partage et de bien-être. Les cours permettent ainsi de bouger et de se maintenir en forme, mais surtout aussi de se rencontrer et de tisser des liens sociaux.

Cette brochure détaille l'ensemble des cours disponibles et les modalités d'inscription. N'hésitez pas à vous renseigner et à vous inscrire aux activités qui vous correspondent.

« Déifferdeng, lieft Sport ! »

Place au sport-loisir



Thierry WAGNER
Échevin au sport

En règle générale, l'exercice physique est principalement pratiqué pour le plaisir, pour trouver un équilibre et accroître sa satisfaction, et pour ses propriétés bénéfiques pour la santé. Alors que les écrans, tablettes, jeux vidéos ou téléphones envahissent nos vies et celles de nos enfants, le sport est une bonne occasion d'échapper au stress de la vie quotidienne et de s'accorder une pause. Pour attirer les personnes voulant participer, prévenir le dropout et atteindre les personnes âgées qui ne sont plus actives, il est important de proposer des offres sportives et d'activités physiques diversifiées sans esprit de compétition ou restrictions. Notre programme propose une large palette de cours de sport, et vous trouverez certainement quelque chose qui vous passionnera.

Place aux jeunes

Pratiquer un ou plusieurs sports pendant l'enfance constitue une chance formidable pour un jeune garçon ou une jeune fille. Quelle que soit la discipline pratiquée, il ou elle va en tirer d'innombrables bienfaits sur les plans physique, mental, mais aussi social. Le sport, qu'il soit individuel ou collectif, est un formidable vecteur pour inculquer aux enfants les notions d'effort, de concentration, de persévérance et de respect. Les acteurs qui doivent encourager l'activité physique sont les moniteurs et les accompagnants, les

coachs et les entraîneurs, les enseignants et les éducateurs, et enfin, les autres jeunes et les parents. Dans cette brochure, vous trouverez nos clubs de sport de la commune et certainement le sport qui vous convient.

Place au sport de compétition

Dans cette brochure, vous trouverez également les infrastructures sportives existantes de la commune. Ces installations sont nécessaires pour toutes nos activités sportives, de l'école au sport associatif. Mais le sport de compétition a également besoin d'installations modernes et fonctionnelles, qui doivent être régulièrement renouvelées et développées. Il est important de disposer des infrastructures de compétition appropriées. Elles permettent non seulement d'organiser des compétitions selon les règles internationales, mais aussi de présenter la discipline de façon attrayante vers l'extérieur.

Consultez notre brochure, mais surtout, faites du sport, vous ne le regretterez pas !

Bachata

Alba Hubert-Galeote

Ce cours est adapté à toutes les personnes qui veulent apprendre à se déhancher sur ces sons sensuels latino-américains qu'on appelle bachata. C'est une des danses latines les plus faciles à apprendre, pour le reste, c'est le corps et l'âme qui se laissent emporter par la musique. Pas besoin de venir avec un partenaire, car nous commencerons par travailler en solo.



LIEU

Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi
10 h 10 - 11 h

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Body & Soul

Alba Hubert-Galeote

NEW!

Découvrez Body & Soul, un programme unique combinant mouvements corporels, exercices de relaxation variés et méditations accompagnées par des sons spécifiques aux fréquences sacrés pour une expérience holistique. Renforcez votre bien-être physique et émotionnel grâce aux étirements, à la respiration consciente et à l'augmentation de votre taux vibratoire.



LIEU

Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi
11 h 10 - 12 h

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Capoeira 1+2

Edson Santana & Danielson

La capoeira est un art martial brésilien qui peut s'exercer à tout âge, enfants à partir de trois ans, adolescents et adultes.

La capoeira enseigne la discipline, le respect mutuel et la sociabilité. Elle développe la coordination motrice, la concentration et contribue à l'épanouissement musical.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Samedi (2 cours)
14 h - 14 h 50
15 h - 15 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Cardio-training

Loïc Vallerand

NEW!

Le cardio-training (littéralement *l'entraînement du cœur*) rassemble des activités de fitness sollicitant le muscle cardiaque afin de l'entraîner à l'effort et ainsi de renforcer les systèmes cardiovasculaire et cardiorespiratoire.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Vendredi
12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Circuit-training

Loïc Vallerand

Il s'agit d'un entraînement efficace, simple et divertissant à la fois, qui améliore votre force et votre endurance. Des exercices d'enchaînement avec peu de temps de récupération (ou pas du tout) et une fois la totalité des mouvements effectués, vous reprenez depuis le début.

Le défi est lancé!



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Mardi
12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Fessier abdos cuisses

NEW!

Nathalie Schmal

Vous voulez affiner votre taille, vous voulez transformer votre corps en silhouette de rêve? N'attendez pas la prochaine saison du maillot de bain, commencez dès maintenant à travailler sur la solution: suivez le rythme de la musique et les mouvements de nos moniteurs.



LIEU

Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jedi
20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Fitness gym

Danijela Jesic

Entretien de la forme physique par le moyen d'un entraînement musculaire régulier à faible intensité cardiovasculaire et des exercices de souplesse.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Dimanche
10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Gym douce séniors

Antonella Veneziani

La gymnastique douce pour les séniors propose des activités simples et faciles à mettre en place. Les exercices consistent en des mouvements doux, qui ne sont pas douloureux pour les muscles ou les articulations. Avec ce cours, nous rassemblons les mouvements qui vont vous aider à gagner en souplesse tout en renforçant votre tonus musculaire.



LIEU

École Prince Henri
Rue Prince Henri
L-4579 Oberkorn

DATE ET HEURE

Jedi
14 h - 14 h 50

PRIX

35 €
2 semestres

Gym entretien

Ursula Schinzel

Les enfants sont à l'école? Vous êtes débordés le soir? Profitez-en pour entretenir votre forme générale le matin! Sportifs ou moins sportifs, rejoignez notre équipe mixte et motivée.

Participez régulièrement aux exercices préventifs des déficiences musculaires. Avec des exercices faciles à faire, restez en forme!



LIEU
Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE
Mardi
9h - 9h50

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Initiation à la danse

Claire Léonard

Les cours d'initiation à la danse moderne sont proposés aux enfants dès l'âge de cinq à dix ans. Les élèves seront initiés sur les bases de la danse moderne. À travers des mouvements élaborés, les élèves feront un travail corporel, auditif et visuel grâce à des exercices et des chorégraphies adaptés.

5-10
ANS



LIEU
Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE
Samedi
11h - 11h50

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Jombolo

Alba Hubert-Galeote

Porté par des sons afrojamaïcains, Jombolo est une discipline qui engage tout le corps. Facile d'accès, il suffit d'écouter la musique et de se laisser porter par elle. Sans difficulté, chacun apprend à danser sans même s'en rendre compte. En plus de brûler des calories grâce à l'intensité de l'exercice, c'est le moyen le plus ludique de se dépenser.



LIEU
École Prince Henri
Rue Prince Henri
L-4579 Oberkorn

DATE ET HEURE
Mercredi
20h10 - 21h

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Jombolo Burn

Jacomo Belluti

Découvrez Jombolo Burn, une expérience de danse fitness unique, créée par Jacomo Belluti, qui fusionne les rythmes envoûtants de la musique afro-caraïbe avec des exercices cardio intensifs pour un entraînement optimal. Accessible à tous les niveaux de forme physique, Jombolo Burn transforme l'exercice en une fête contagieuse, améliorant votre endurance tout en s'amusant.

NEW!



LIEU
École Fousbann

DATE ET HEURE
Lundi
19h10 - 20h

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Jombolo soft

Alba Hubert-Galeote

Jombolo soft est un concept de danse et de remise en forme avec des mouvements adaptés aux personnes de plus de 55 ans ou des personnes pour lesquels le Jombolo basic est trop intense. Ce cours est une vraie source d'énergie pour démarrer la journée!



LIEU

Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mercredi
9 h 10 - 10 h

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Krav Maga

Amine Ben Ayed

C'est une méthode moderne, réaliste et intégrale qui combine l'autodéfense, la protection d'une tierce personne et le combat. L'objectif de l'entraînement en krav maga est d'acquérir des principes simples et naturels, utilisables face à tous types d'agressions. Les 4 piliers fondamentaux de l'entraînement sont: la technique, la tactique, le physique et le mental.

NEW!



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Samedi
10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

MammaFit Grossesse

NEW!

Valeria Fatteri

Les cours sont structurés selon le même rythme naturel: une phase intensive est suivie d'une phase de relaxation, selon le même principe qu'une contraction (vague) est suivie d'une pause, en préparant bien les futures mamans. Les cours sont créatifs et diversifiés.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Judi
10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

MammaFit Post-partum

NEW!

Valeria Fatteri

Les cours MammaFit pour mamans sont dédiés aux jeunes mamans, avec l'objectif de rester en forme tout en profitant de la compagnie de leurs enfants. Ils sont basés sur des exercices de tonification et d'étirement à l'aide d'une poussette ou d'un porte-bébé.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Judi
9 h - 9 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Multisports

Gilda Kintziger, Francesca Zarotti

Le cours est intitulé multisports et sera bien sûr adapté au niveau de chacun afin que les participants puissent pleinement s'épanouir et pourquoi pas créer de nouvelles amitiés ou compétences sous l'égide du sport. Ce cours sera tenu par deux monitrices ayant des connaissances et une grande expérience dans ce domaine particulier.



LIEU
École Fousbann

DATE ET HEURE
Lundi
18 h - 19 h

PRIX
35 €
2 semestres

Pilates

Pia Klecker-Lickes

Pilates est une méthode d'exercices basée sur l'enseignement et la philosophie de Joseph H. Pilates (1880 - 1967). Pilates est adapté à tous, peu importe l'âge ou la capacité physique. Vous apprendrez à contrôler votre corps à travers six grands principes : concentration, contrôle, centrage, respiration, précision et fluidité.



LIEU
LMA Differdange
Bâtiment Jenker

DATE ET HEURE
Mardi
18 h - 18 h 50

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Piloxing

Nathalie Schmal

Le piloxing connaît actuellement beaucoup de fans à travers le monde ! Il s'agit d'un mix entre Pilates, boxe et danse permettant de brûler 400-900 calories lors d'une séance de formation. Un cours, qui vous libèrera de votre stress de la vie quotidienne tout en vous amusant en perdant facilement des calories.



LIEU
Hall O
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE
Mercredi
20 h - 20 h 50

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Qi Gong 1+2

Anne-Marie Noël

Le qi gong est un art de pratique corps-esprit plurimillénaire issu de la tradition chinoise. Étant un des piliers de la médecine chinoise, il utilise les principes suivants : travail du corps par les postures et les mouvements, travail du souffle par les exercices respiratoires, travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.



LIEU
Mardi
École Prince Henri
Jeudi
Centre de gym., Salle miroir

DATE ET HEURE
Mardi
20 h - 20 h 50
Jeudi
11 h - 11 h 50

PRIX
60 €
par semestre
par cours choisi

Renforcement musculaire

avec haltères & élastiques

Loïc Vallerand

Renforcement musculaire est un ensemble d'exercices physiques visant le développement des muscles squelettiques, afin d'acquérir plus de force, d'explosivité, de volume musculaire...



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Mercredi
12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Sophrologie 1+2+3

Bénédicte Lebatteux

C'est un outil de relaxation dynamique très efficace utilisant la respiration, les sensations corporelles agréables, les visualisations... Cette technique permet entre autres d'augmenter sa force, de gérer son stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de trouver l'agréable en soi, de gérer ses émotions et de renforcer sa confiance et sa motivation.



LIEU

Mardi
École Fousbann
Vendredi
Centre de gym., Salle miroir

DATE ET HEURE

Mardi
18 h - 18 h 50 & 19 h - 19 h 50
Vendredi
14 h - 14 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Spécial abdos jambes

NEW!

Loïc Vallerand

Vous voulez affiner votre taille, vous voulez transformer votre corps en silhouette de rêve? N'attendez pas la prochaine saison du maillot de bain, commencez dès maintenant à travailler sur la solution: suivez le rythme de la musique et les mouvements de nos moniteurs.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Jeudi
12 h 20 - 13 h 10

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Sports Activities for Kids (3-5 ans)

Helder Dias

Ces cours sont destinés aux enfants âgés de trois à cinq ans afin de développer leur force, leur vitesse, l'équilibre et leur contrôle corporel. Les exercices augmenteront l'estime de soi de l'enfant ainsi que son niveau de compétence, le tout à son propre rythme.



3-5
ANS

LIEU

Centre sportif Woier

DATE ET HEURE

Dimanche
10 h - 10 h 50 (3-5 ans)

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Sports ainés

NEW!

Danijela Jesic

Gymnastique traditionnelle, jeux sportifs adaptés, jeux d'adresse et de coordination, ainsi que diverses activités sportives sont proposés dans ce cours. Conçu de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des personnes participantes.



PRIX SPÉCIAL SÉNIORS!

LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Dimanche
9 h - 9 h 50

PRIX

35 €
2 semestres

Stretching

Ursula Schinzel

Une bonne activité pour les personnes stressées et fatiguées et toutes celles qui veulent développer la souplesse corporelle. Ne sous-estimez pas la pratique du stretching, qui permet de délier les articulations et d'étirer les muscles du corps. Les gestes sont simples, mais doivent être exécutés de façon rigoureuse pour éviter des douleurs.



LIEU

Hall 0
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi
10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Tae Power

NEW!

Celestino Fecchi

Ce cours est un cocktail explosif de mouvements de boxe, d'art martial et d'aérobic. Il constitue un entraînement complet du corps, améliorant à la fois le cœur, les muscles, ainsi que la coordination et l'équilibre. Il vous aidera à gérer votre stress, tout en brûlant 500 à 800 calories par heure et en vous amusant. Les progrès sont rapides et le fun garanti.



LIEU

Hall 0
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Lundi
20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Total body

NEW!

Nathalie Schmal

Total body associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie (étirement et contraction rapide des muscles comme pour un saut), le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.



LIEU

Hall 0
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

DATE ET HEURE

Mardi
20 h - 20 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Yoga 1+2

Mélanie Mancini

Le yoga est une ancienne gymnastique pratiquée depuis des millénaires. Ce n'est pas seulement une activité physique, mais également un style de vie. La pratique régulière du yoga (postures, techniques respiratoires, relaxation) accompagnée d'une vie saine vous apporte une parfaite condition physique et mentale, tout en vous donnant une vision positive de votre vie.



LIEU

Lundi
Centre de gym. Salle miroir
Mercredi
Hall O

DATE ET HEURE

Lundi
12 h 20 - 13 h 10
Mercredi
19 h - 19 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Yoga abdos

Mélanie Mancini

Le cours commence par une petite méditation et se termine par un retour au calme. Nous allons poursuivre avec des exercices de respiration et des asanas (posture de yoga), comme un cours de yoga classique. Cependant, nous allons inclure systématiquement dans les postures des exercices abdominaux.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Vendredi
10 h - 10 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Yoga fitness

Mélanie Mancini

Cette combinaison est une synthèse entre le meilleur du yoga et du fitness, qui entraîne les muscles externes et internes profonds qui gainent le corps. Ceci permet d'adapter les exercices au niveau de chaque élève, tout en permettant d'atteindre une excellente forme physique et psychique, d'améliorer sa concentration et sa confiance en soi.



LIEU

LMA Differdange
Bâtiment Jenker

DATE ET HEURE

Mardi
19 h - 19 h 50

PRIX

60 €
par semestre
par cours choisi

Yoga séniors 1+2

Mélanie Mancini

Le yoga signifie l'union entre le corps et l'esprit. Tout le monde peut pratiquer le yoga. Le yoga pour séniors aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires, combat les troubles du sommeil, harmonise la vie sociale, renforce l'équilibre et traite les difficultés respiratoires.



LIEU

Centre de gym
Salle miroir

DATE ET HEURE

Lundi
11 h - 11 h 50
Vendredi
11 h - 11 h 50

NEW!

PRIX

35 €
2 semestres

Zumba®

Claudine Goergen

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Idéal pour tout le monde ! Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.



LIEU Hall O Rue Camille Gira L-4624 Oberkorn	DATE ET HEURE Lundi 12 h 20 - 13 h 10	PRIX 60 € par semestre par cours choisi
--	--	---

Spécial séniors

**Vous avez 55 ans ou plus ?
Participez à nos activités
adaptées à vos besoins !**

Avec le soutien de la Commission des séniors, la Ville de Differdange offre un programme spécial séniors.

La participation aux cours de sport et activités est à vos risques et périls. La Ville de Differdange et les entraîneurs n'assument aucune responsabilité.

- **Yoga séniors**
Lundi et vendredi
11 h - 11 h 50
Centre de gym., salle miroir,
Oberkorn
- **Gym douce séniors**
Jeudi : 14 h - 14 h 50
École Prince Henri
Rue Prince Henri, Oberkorn
- **Sports Aînés**
Dimanche: 9 h - 9 h 50
Centre de gym., salle miroir,
Oberkorn

**PRIX:
35 € POUR
2 SEMESTRES**

Inscriptions

- Les inscriptions pour le premier semestre débuteront le **11.9.2023** et se termineront le **8.1.2024**.
Les cours débuteront le 25.9.2023.
- Les inscriptions pour le deuxième semestre débuteront le **5.2.2024** et se termineront le **3.6.2024**.
Les cours débuteront le 19.2.2024.

Un courrier avec les dates et les détails vous sera envoyé après votre inscription.

Faites votre inscription par internet sous :



differdange.lu/differdange-et-vous/sports/cours-de-sports

La participation aux cours de sport et activités est à vos risques et périls. La Ville de Differdange et les entraîneurs n'assument aucune responsabilité.

Annulations

Les annulations et changements se feront uniquement par écrit à l'adresse suivante :

Administration communale
de la Ville de Differdange
Service des sports
B.P. 12
L-4501 Differdange

ou par courrier électronique :
cours-sportifs@differdange.lu

Une confirmation pour chaque annulation vous sera remise.

Veillez noter qu'aucune annulation ou changement ne pourra être pris en compte après le 8 octobre 2023 (premier semestre) et après le 3 mars 2024 (deuxième semestre).

Toute inscription non-annulée dans les délais impartis entrainera une facture même en cas de non-participation de votre part.

Programme

2023-2024

LUNDI

Yoga seniors 1	Yoga 1	Zumba®	Multisports	Jombolo Burn	Tae Power
11h-11h50	12h20-13h10	12h20-13h10	18h-19h	19h10-20h	20h-20h50
Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Hall 0	École Fousbann	École Fousbann	Hall 0

MARDI

Gym entretien	Stretching	Circuit training	Sophrologie 1	Pilates	Sophrologie 2	Yoga fitness	Qi Gong 1	Total body
9h-9h50	10h-10h50	12h20-13h10	18h-18h50	18h-18h50	19h-19h50	19h-19h50	20h-20h50	20h-20h50
Hall 0	Hall 0	Centre de gym Salle miroir	École Fousbann	LMA Differdange bâtiment Jenker	École Fousbann	LMA Differdange bâtiment Jenker	École Prince Henri, Oberkorn	Hall 0

MERCREDI

Jombolo Soft	Bachata	Body & soul	Renforcement musculaire	Yoga 2	Jombolo	Piloxing
9h10-10h	10h10-11h	11h10-12h	12h20-13h10	19h-19h50	20h10-21h	20h-20h50
Hall 0	Hall 0	Hall 0	Centre de gym Salle miroir	Hall 0	École Prince Henri, Oberkorn	Hall 0

JEUDI

MammaFit Post-partum	MammaFit Grossesse	Qi Gong 2	Spécial abdos jambes	Gym douce seniors	Fessier abdos cuisses
9h-9h50	10h-10h50	11h-11h50	12h20-13h10	14h-14h50	20h-20h50
Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	École Prince Henri, Oberkorn	Hall 0

VENREDI

Yoga abdos	Yoga seniors 2	Cardio training	Sophrologie 3
10h-10h50	11h-11h50	12h20-13h10	14h-14h50
Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir

SAMEDI

Krav Maga	Initiation à la danse	Capoeira 1	Capoeira 2
10h-10h50	11h-11h50	14h-14h50	15h-15h50
Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir

DIMANCHE

Sports ainés	Fitness gym	Sports Activities for Kids
9h-9h50	10h-10h50	10h-10h50
Centre de gym Salle miroir	Centre de gym Salle miroir	Centre sportif Woier

Les infrastructures sportives

Aquasud Oberkorn



Hall O Oberkorn



LUNEX University Oberkorn



Stade des Mineurs Lasauvage



Centre de gym Josy Stoffel



Centre de gym Josy Stoffel Salle miroir



Centre sportif Fousbann



Stade du Thilleberg Differdange



Stade Jaminet Oberkorn



Stade Jos-Hauptert Niederkorn



Centre sportif John Scheuren



Centre sportif Oberkorn



Centre sportif Woier



Stade municipal Oberkorn



SPORTFABRIK Oberkorn



Stand de tir Differdange



École des Garçons Nieder-korn, salle Attilio Bariviera



École Prince-Henri Oberkorn



École «Um Bock» Oberkorn



Terrain de pétanque Lasauvage



Terrain de dressage canin Niederkorn



Terrain synthétique Woier



Red Boys Differdange Union athlétique Pétange

Atléthisme

EXPLOITS

- Organisateur du Tételbiert-Trail
- Organisateur d'un cross-country à caractère national à Rodange
- Coorganisateur des courses Steel-Run et Chrëschtlaf à Differdange



CLUB FONDÉ EN
1938
LOCALITÉ
Differdange-Pétange
MEMBRES ACTIFS
76
PERSONNE DE CONTACT
Houot Danielle
E-MAIL
info@rbuap.com
SITE INTERNET
rbuap.com
TÉLÉPHONE
621 186 472
ADRESSE
B.P. 10
L-4701 Pétange



Badminton Club Differdange

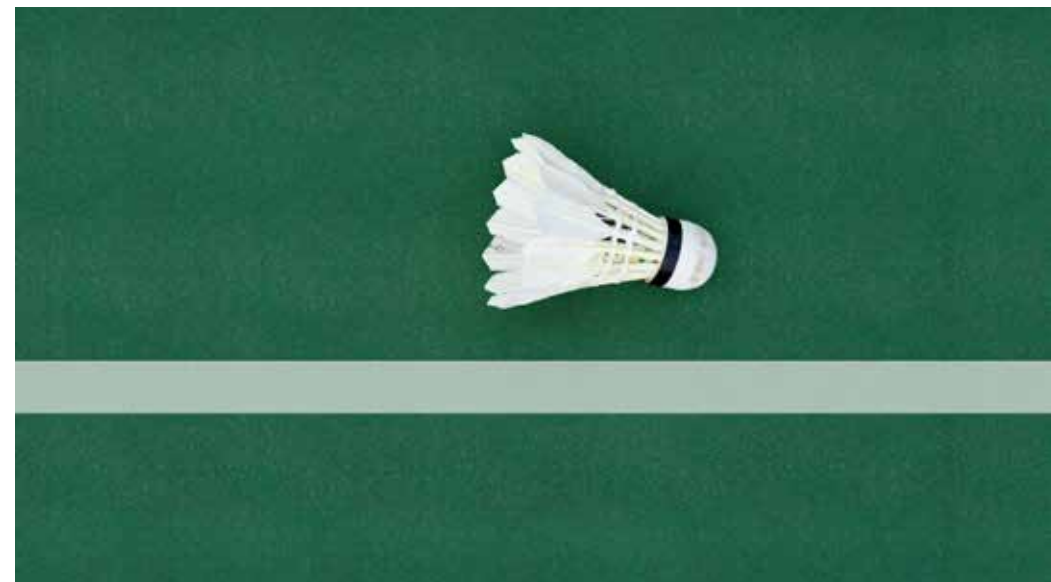
Badminton

EXPLOITS

- Coupe Gewënner 2018
- Challenge Gewënner 2021 & 2022
- Nombreux titres jeunes



CLUB FONDÉ EN
1983
LOCALITÉ
Differdange
MEMBRES ACTIFS
187
PERSONNE DE CONTACT
Sinico Daniel
E-MAIL
bcdifferdange@gmail.com
SITE INTERNET
badminton-differdange.com
TÉLÉPHONE
691 792 234
ADRESSE
2, Place des Alliés
L-4508 Differdange



BBC Kordall-Steelers

Basketball

EXPLOITS

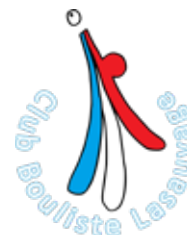
- Vainqueur Coupe FLBB en 2010



CLUB FONDÉ EN
2010
LOCALITÉ
Differdange-Pétange
MEMBRES ACTIFS
256
PERSONNE DE CONTACT
De Oliveira Micheline
E-MAIL
info@kordall-steelers.lu
SITE INTERNET
kordall-steelers.lu
TÉLÉPHONE
691 178 127
ADRESSE
B.P. 56
L-4801 Rodange

Club bouliste Lasauvage

Pétanque



CLUB FONDÉ EN
1953
LOCALITÉ
Lasauvage
MEMBRES ACTIFS
32
PERSONNE DE CONTACT
Beauchaud Laurent
E-MAIL
cblasauvage@gmail.com
FACEBOOK
Club Bouliste Lasauvage
TÉLÉPHONE
621 173 178
ADRESSE
Route de Rodange
L-4697 Lasauvage



Boxing Club Differdange

Boxe anglaise

EXPLOITS

- Caroline André - championne du monde des poids superlégers 2019



CLUB FONDÉ EN
2019

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
60

PERSONNE DE CONTACT
André Caroline

E-MAIL
boxingclubdifferdange@gmail.com

SITE INTERNET
boxingclubdifferdange.com

TÉLÉPHONE
-

ADRESSE
Salle de boxe
20,rue Émile Mark
L-4620 Differdange



Amateurs du chien de race Déifferdeng

Dressage canin

EXPLOITS

- Nombreux titres de champion de Luxembourg et nombreuses victoires de la coupe de Luxembourg



CLUB FONDÉ EN
1924

LOCALITÉ
Nieder Korn

MEMBRES ACTIFS
44

PERSONNE DE CONTACT
Feyder Daniel

E-MAIL
acrd@pt.lu

SITE INTERNET
acrd.lu

TÉLÉPHONE
58 97 50

ADRESSE
Terrain de dressage Albert Schwarz
1, Am Kannerbongert
L-4610 Nieder Korn



Cercle d'échecs Le Cavalier

Jeu d'échecs

EXPLOITS

- Champion par équipe en RC2022
- Participation à la Coupe d'Europe
- Nombreux titres dans les catégories jeunes



CLUB FONDÉ EN
1932

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
230

PERSONNE DE CONTACT
Goerens Jean-Paul

E-MAIL
contact@lecavalier.lu

SITE INTERNET
lecavalier.lu

TÉLÉPHONE
621 799 777

ADRESSE
EIDE
6, Rue John Ernest Dolibois
L-4573 Differdange

FC Progrès Nieder Korn

Football

EXPLOITS

- Vice-champion :
1932, 1937, 1977, 1979, 1982, 2018
- Champion : 1953, 1978, 1981
- Finaliste Coupe : 1946, 1946, 1980
- Vainqueur Coupe : 1933, 1945, 1977, 1978
- Doublé 1978
- 30 matchs UEFA dont 6 victoires



CLUB FONDÉ EN
1919

LOCALITÉ
Nieder Korn

MEMBRES ACTIFS
≈ 500

PERSONNE DE CONTACT
Gilgemann Thomas

E-MAIL
t.gilgemann@progimmo.lu

SITE INTERNET
progres.lu

TÉLÉPHONE
621 352 121

ADRESSE
Stade Jos Hauptert
ZAC Haneboesch II
B.P. 161
L-4502 Differdange



FC Déifferdeng 03

Football

EXPLOITS

- Vice-champion 2022
- Coupe de Luxembourg 2010, 2011, 2023



CLUB FONDÉ EN
2003

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
920

PERSONNE DE CONTACT
Biver Emil

E-MAIL
fcd03@pt.lu

SITE INTERNET
fcd03.lu

TÉLÉPHONE
58 90 50 / 661 511 312

ADRESSE
Rue Jeannot Kremer
L-4671 Differdange

C.S. Oberkorn

Football

CLUB FONDÉ EN
1930

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
150

PERSONNE DE CONTACT
Da Silva Manuel

E-MAIL
manu26121966@gmail.com

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
661 808 498

ADRESSE
5, rue de la Montagne
L-4630 Differdange



FC Luna Oberkorn

Football



CLUB FONDÉ EN
1932

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
300

PERSONNE DE CONTACT
Nardecchia Carine

E-MAIL
calagi05@gmail.com

SITE INTERNET
lunaoberkorn.lu

TÉLÉPHONE
691 312 637

ADRESSE
30, Um Biergwee
L-4522 Oberkorn

FC Minière Lasauvage

Football



CLUB FONDÉ EN
1953

LOCALITÉ
Lasauvage

MEMBRES ACTIFS
–

PERSONNE DE CONTACT
Alves Ribeiro Michel

E-MAIL
boissonsjunior@gmail.com

SITE INTERNET
–

TÉLÉPHONE
621 670 904

ADRESSE
157, Rue des Mineurs
L-4697 Lasauvage



FC Commune de Differdange

Football

EXPLOITS

- Vainqueur Coupe FCL : 1985
- Vainqueur Coupe consolation FCL : 1982, 1991, 1998, 2001, 2002



CLUB FONDÉ EN
1967

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
45

PERSONNE DE CONTACT
Flenghi Roland

E-MAIL
roland.flenghi@differdange.lu

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
58 77 1-1705

ADRESSE
40, Avenue Charlotte
L-4501 Differdange

Regroupement amical de Futsal (RAF)

Futsal

EXPLOITS

- 4^e place Championnat de futsal



CLUB FONDÉ EN
2011

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
104

PERSONNE DE CONTACT
Da Silva Paulo

E-MAIL
raf.asbl.2011@gmail.com

SITE INTERNET
rafasbl.lu

TÉLÉPHONE
621 270 384

ADRESSE
6, Rue de Waterloo
L-4689 Differdange



FC Progrès Niederkorn Futsal

Futsal

EXPLOITS

- Finaliste Coupe de Luxembourg 2022-2023



CLUB FONDÉ EN
2019

LOCALITÉ
Niederkorn

MEMBRES ACTIFS
–

PERSONNE DE CONTACT
Ramos Georges

E-MAIL
gg052171@gmail.com

SITE INTERNET
–

TÉLÉPHONE
661 610 948

ADRESSE
Z.I. Haneboesch II
L-4513 Niederkorn

FC Déifferdeng 03 Futsal

Futsal

EXPLOITS

- Champion 2022 & Coupe de Luxembourg
- Champion 2023 & Coupe de Luxembourg



CLUB FONDÉ EN
2014

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
≈ 25

PERSONNE DE CONTACT
Costa Filipe

E-MAIL
ricardo.filipe.dias@superbockgroup.com

SITE INTERNET
fcd03futsal.lu

TÉLÉPHONE
691 800 751

ADRESSE
12, bd J. F. Kennedy
L-4987 Sanem



Club cycliste international Differdange

Cyclisme

EXPLOITS

- 1 Course de la Paix Juniors - Course de la Paix Juniors - 1^{re} étape
- 1 Course de la Paix Juniors - Course de la Paix Juniors - Étape 2a
- 1 Course de la Paix Juniors - Classement par points
- 4 Courses de la Paix Juniors - Course de la Paix Juniors - Classement général
- 2 LVM Saarland Trofeo - LVM Saarland Trofeo - Étape 3a
- 1 LVM Saarland Trofeo - LVM Saarland Trofeo - Étape 3b
- 1 LVM Saarland Trofeo - LVM Saarland Trofeo - Classement général
- 1 Championnat du Luxembourg - Contre-la-montre - Junior Hommes
- 2 Championnats du Luxembourg - Sur Route - Junior Hommes
- 1 GP Luxembourg
- 1 Championnats d'Europe juniors - Contre-la-montre - Junior Hommes
- 12 Ain Bugey Valromey Tour - Ain Bugey Valromey Tour - Classement général

CLUB FONDÉ EN
1911

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
68

PERSONNE DE CONTACT
Gatti Gabriel

E-MAIL
teamccd@internet.lu

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
691 592 388

ADRESSE
38, rue de Limpach
L-4467 Soleuvre



GRS Differdange

Gymnastique rythmique

EXPLOITS

- Meilleure sportive de l'année 2019 (Sara Melis, 1^{re} place)
- Meilleure sportive de l'année 2021 (Lucie Melis, 3^e place)
- Champions nationaux en individuel et groupe 2017-2019, 2022-2023
- Champions des compétitions internationales (2017-2021)



CLUB FONDÉ EN
1993

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
180

PERSONNE DE CONTACT
lampolskaia Diana

E-MAIL
info@grs-differdange.lu

SITE INTERNET
grs-differdange.lu

TÉLÉPHONE
691 205 280

ADRESSE
9, rue Kalekerbach
L-4595 Differdange



L'Espérance Differdange

Gymnastique

EXPLOITS

- Championnats individuels Minis :
1x première place et 2x deuxième places
- Meilleur Minis de la saison 2022-2023
Grbovic Emin
- Championnats individuels Espoirs :
2x première places et 2x deuxième place
- Coupe de consolation 3^e place par équipe
- Participation avec 22 gymnastes de l'équipe
loisirs mixte à madeira Portugal
- Golden Age Gym Festival

CLUB FONDÉ EN

1886

LOCALITÉ

Differdange

MEMBRES ACTIFS

≈ 150

PERSONNE DE CONTACT

Macri Salvatore

E-MAIL

secretariat@esperance-differdange.lu

SITE INTERNET

esperance-differdange.lu

TÉLÉPHONE

661 195 701

ADRESSE

B.P. 37

L-4501 Differdange



La Liberté Nieder Korn

Gymnastique

EXPLOITS

- Champions sections EMA / AMB
1^e place 2023



CLUB FONDÉ EN

1906

LOCALITÉ

Nieder Korn

MEMBRES ACTIFS

100

PERSONNE DE CONTACT

Mores Marlène

E-MAIL

moresmar@pt.lu | info@lln.lu

SITE INTERNET

lln.lu

TÉLÉPHONE

621 749 496

ADRESSE

76, rue de Longwy

L-4610 Nieder Korn



Flic-Flac Déifferdeng

Gymnastique

EXPLOITS

- 3^e place Coupe consolation



CLUB FONDÉ EN
1997

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
300

PERSONNE DE CONTACT
Specchio Sabrina

E-MAIL
secretariat.ffd@hotmail.com

SITE INTERNET
flicflac.lu
Instagram : flic_flac_deifferdeng

TÉLÉPHONE
621 523 710

ADRESSE
189, rue de Soleuvre
L-4670 Differdange

Les Majorettes de la Ville du Fer

Majorettes



CLUB FONDÉ EN
2012

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
7

PERSONNE DE CONTACT
Muno Claudine

E-MAIL
claudinemuno@gmail.com

SITE INTERNET
–

TÉLÉPHONE
661 691 835

ADRESSE
58, rue de la Métallurgie
L-4626 Oberkorn



Handball Red Boys Differdange

Handball

EXPLOITS

- Champion de Luxembourg :
1954/55, 1957/58, 1989/90, 1990/91,
1996-1999, 2015/2016
- Coupe de Luxembourg :
1976, 1989, 2022, 2023



CLUB FONDÉ EN
1939

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
246

PERSONNE DE CONTACT
Lordong Luc

E-MAIL
info@handballredboys.lu

SITE INTERNET
handball.lu/redboys

TÉLÉPHONE
-

ADRESSE
B. P. 33
L-4501 Differdange

Judo & Jiu-Jitsu Club Differdange

Judo & Jiu-Jitsu

EXPLOITS

- Champion par équipes séniors 2022
- Champion Interclub



CLUB FONDÉ EN
1965

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
106

PERSONNE DE CONTACT
Etienne Raymond

E-MAIL
info@jjjdifferdange.lu

SITE INTERNET
jjjdifferdange.lu

TÉLÉPHONE
621 294 510

ADRESSE
Avenue du Parc des sports
L-4671 Oberkorn



Karate Club Differdange

Karate



CLUB FONDÉ EN
1970

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
160

PERSONNE DE CONTACT
D'Angelo Laurence

E-MAIL
laurencedangelo@gmail.com

SITE INTERNET
www.karate-club-differdange.
jimdosite.com

TÉLÉPHONE
621 239 442

ADRESSE
4, Place Marie-Paule Molitor-Peffer
L-4549 Differdange

Aikido Differdange

Aikido

EXPLOITS

- 1^{er} DAN (ceinture noire) AIKIKAI (Tokyo) et national (Luxembourg) le 14 mai 2022 pour Jérôme Pierard



CLUB FONDÉ EN
2016

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
20

PERSONNE DE CONTACT
Pierard Philippe

E-MAIL
ppierard@pt.lu

FACEBOOK
Aikido Differdange Group

TÉLÉPHONE
621 165 675

ADRESSE
8, Rue de Waterloo
L-4689 Differdange



Schwammclub Déifferdeng

Natation

SCHWAMMCLUB



DEIFFERDANG

CLUB FONDÉ EN

1934

LOCALITÉ

Oberkorn

MEMBRES ACTIFS

360

PERSONNE DE CONTACT

Waltzing-Charlier Dominique

E-MAIL

dowaltzing@hotmail.com

SITE INTERNET

scdifferdange.com

TÉLÉPHONE

661 572 723

ADRESSE

B. P. 12

L-4504 Oberkorn

EXPLOITS

Exploits SCD - SAISON 2022-2023 Participation a des grands RDV internationaux :

- 1 nageuse qualifiée aux Championnats du Monde Masters au Japan
- 2 nageurs qualifiés aux Championnats du Monde de Natation au Japan
- 5 nageurs médaillés a la 19eme edition des JPEE à Malte
- 1 nageur qualifié aux Championnats du Monde bassin 25m en Australie
- 4 nageurs qualifiés aux Championnats d'Europe de Natation en Italie
- 1 nageuse qualifiée aux Championnats d'Europe Masters en Italie
- 1 nageuse qualifiée au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne en Slovaquie
- Des médaillés lors des Championnats Belges Open et Jeunes
- Des médaillés lors de compétitions en France et Belgique

Participation a des competitions nationales :

- Des medailles lors des Championnats Nationaux Open
- Des medailles lors du Criterium des Jeunes
- Des medailles lors du circuit Avenir

Realisation de Records Nationaux :

- En Masters(+ 25 ans)



Sportfischer Nidderkuer

Pêche



CLUB FONDÉ EN
1967

LOCALITÉ
Nieder Korn

MEMBRES ACTIFS
25

PERSONNE DE CONTACT
Dillenbourg Yvonne

E-MAIL
yvizenner@gmail.com

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
621 396 912

ADRESSE
49, Rue de la Reconnaissance
Nationale
L-4936 Käerjeng

Plongeurs Differdange

Plongée



CLUB FONDÉ EN
1985

LOCALITÉ
Ober Korn

MEMBRES ACTIFS
65

PERSONNE DE CONTACT
Leblond Jean-François

E-MAIL
info@pld.lu

SITE INTERNET
pld.lu

TÉLÉPHONE
621 352 356

ADRESSE
1, Rue Jeannot Kremer
L-4671 Ober Korn



Parkour Lëtzebuerg PK Lux

Parkour



CLUB FONDÉ EN
2017

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
≈ 20

PERSONNE DE CONTACT
Freylinger Lucien

E-MAIL
contact@pklux.org

SITE INTERNET
pklux.org

TÉLÉPHONE
661 520 603

ADRESSE
20, rue Émile Mark
L-4620 Differdange

Joker 86

Jeu de quilles

EXPLOITS

- Champion division Promotion
- Championnes de Luxembourg
- Championnes Coupe Loterie Nationale
- 3^e place World Cup à Eygelshoven

CLUB FONDÉ EN
1992

LOCALITÉ
Nieder Korn

MEMBRES ACTIFS
12

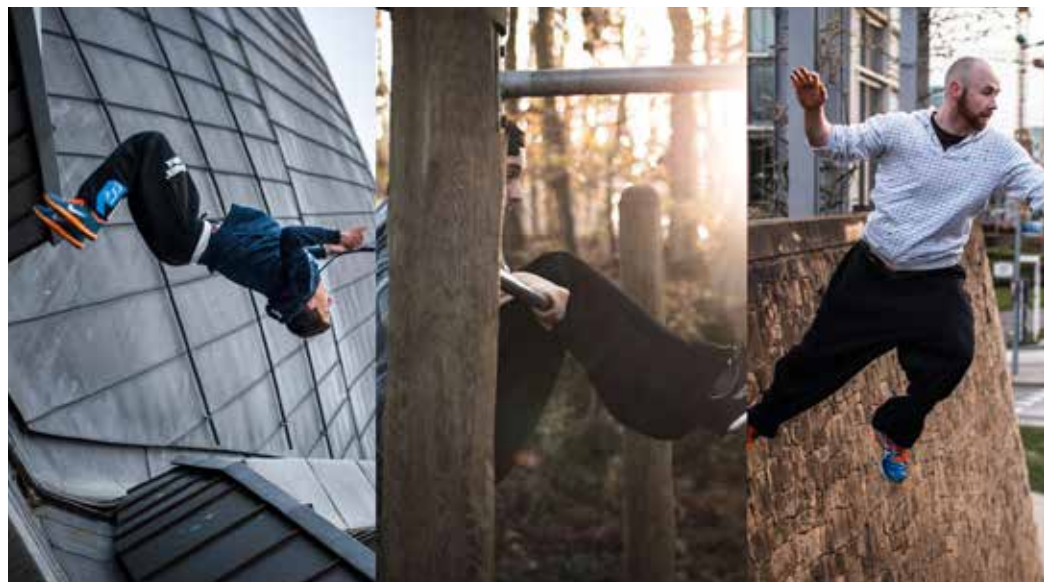
PERSONNE DE CONTACT
Rennié Carol

E-MAIL
carolrennie@hotmail.fr

SITE INTERNET
–

TÉLÉPHONE
+33 673 466 344

ADRESSE
15, Rue Henri Rol Tanguy
F-54590 Hussigny



K.S.C. Honnerter- Performance Differdange

Jeu de quilles

EXPLOITS

- Individuel séniors (+60),
Champion Tandem hommes
- 5 médailles de bronze aux
Championnats du monde séniors (+50)
à Ostbevern Allemagne

CLUB FONDÉ EN
1967

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
21

PERSONNE DE CONTACT
Hoffmann Jean-Marc

E-MAIL
colette.jm@icloud.com

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
661 255 654

ADRESSE
71B, Cité op Hudelen
L-3864 Schifflange

KC Kinnekstrech 05 Uewerkuer

Jeu de quilles



CLUB FONDÉ EN
2005

LOCALITÉ
Oberkorn

MEMBRES ACTIFS
10

PERSONNE DE CONTACT
Camusel Valentin

E-MAIL
val.camusel@gmail.com

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
621 967 967

ADRESSE
4-6, rue de l'Eglise
L-4552 Niederkorn



KC G'Oldies

Jeu de quilles

EXPLOITS

- Championne: Della Modesta Marcelline séniors A
- Finaliste Coupe de Luxembourg: G'Oldies A

CLUB FONDÉ EN
2015

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
14

PERSONNE DE CONTACT
Hoffmann Jean-Marc

E-MAIL
colette.jm@icloud.com

SITE INTERNET
-

TÉLÉPHONE
661 255 654

ADRESSE
71b, op Hudelen
L-3864 Schifflange

Shobukai Kendo Differdange

Kendo



CLUB FONDÉ EN
2017

LOCALITÉ
LMA Jenker Differdange

MEMBRES ACTIFS
6

PERSONNE DE CONTACT
Linster Bernard

E-MAIL
bernard.linster@hotmail.com

SITE INTERNET
flam.lu/kendo/differdange.lu

TÉLÉPHONE
691 198 676

ADRESSE
LMA Annexe Differdange Gymnase
Rue Pierre Frieden



Club des Tireurs Fosse et Skeet

Tir sportif

EXPLOITS

- Vice-champion en individuel 2022 - trap.
- Médaille d'or JPEE 2023 à Matte Woman - trap.
- Médaille de bronze JPEE 2023 à Matte Men - double trap.



CLUB FONDÉ EN
1971

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
191

PERSONNE DE CONTACT
Weiler Frank

E-MAIL
fweiler@ctfs.lu

SITE INTERNET
ctfs.lu

TÉLÉPHONE
-

ADRESSE
Groussendeisch

LASEP Differdange

Multisport



LASEP
LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL

CLUB FONDÉ EN
-

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
274

PERSONNE DE CONTACT
Bechet Kim

E-MAIL
kim.bechet@education.lu

SITE INTERNET
lasep.lu

TÉLÉPHONE
-

ADRESSE
École Differdange-Centre
20, rue Émile Mark
L-4620 Differdange



Super Strikers

Cricket



CLUB FONDÉ EN
2022

LOCALITÉ
Differdange

MEMBRES ACTIFS
41

PERSONNE DE CONTACT
Karthik Murugan

E-MAIL
contact@super-strikers.cc

SITE INTERNET
super-strikers.cc

TÉLÉPHONE
691 545 781

ADRESSE
4, Place Marie-Paule Molitor-Peffer
L-4549 Differdange



AQUASUD

PISCINE

FITNESS-WELLNESS

TÈL : +352 273 283 -1

MAIL : INFO.AQUASUD-

DIFFERDANGE@VERT-MARINE.COM

17/09 2023

STEEL-RUN DIFFERDANGE

... WELL, MÄR SI STOL

WWW.STEELRUN.LU
STEELRUN DIFFERDANGE

Contact

ADMINISTRATION COMMUNALE DE LA VILLE DE DIFFERDANGE

B.P. 12
L-4501 Differdange

SERVICE DES SPORTS

Hall 0
Rue Camille Gira
L-4624 Oberkorn

T. 58 771 -1333 / -1305
sports@differdange.lu

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
8 h - 11 h 30 & 13 h 30 - 16 h 30

SAVE THE DATE!





Toutes les manifestations
sportives à Differdange
d'un seul coup d'œil !

Sur sports.differdange.lu

