

# WATER POLO

## ACTIVITÉS

Championnat du Luxembourg

Championnat interrégional

Coupe de Luxembourg

Tournois et rencontres amicales

## JOIN THE CHAMPS !

Info | [waterpolo@cndiekirch.lu](mailto:waterpolo@cndiekirch.lu)



[waterpolo.lu](http://waterpolo.lu)

**MARDI** 20H30 - 22H30  
**VENDREDI** 21H00 - 22H30



# AQUAGYM



Info | [aquagym@cndiekirch.lu](mailto:aquagym@cndiekirch.lu)

## LES BIENFAITS DE L'AQUAGYM

- bien pour le bien-être physique et mental
- idéal pour des débutants & expérimentés
- sports doux pour les articulations, entraîne la musculature
- positive sur le système cardiovasculaire et le métabolisme

[cndiekirch.lu/aquagym](http://cndiekirch.lu/aquagym)

**MARDI** 20H45 - 21H30  
**JEUDI** 20H45 - 21H30



# CERCLE DE NATATION DIEKIRCH



**ÉCOLE DE NATATION**  
**NATATION**  
**WATER POLO**  
**AQUAGYM**

[www.cndiekirch.lu](http://www.cndiekirch.lu)

# ÉCOLE DE NATATION



Info | [ecoledenatation@cndiekirch.lu](mailto:ecoledenatation@cndiekirch.lu)

**COURS DE NATATION POUR ENFANTS  
À PARTIR DE 5 ANS**

**NOUVEAU !**  
**COURS > SAMEDI**  
**12H00 - 13H00**  
**13H00 - 14H00**

la cotisation du cours autorise le perfectionnement au sein du club !

**INSCRIPTION > [WWW.CNDIEKIRCH.LU/ECOLE](http://WWW.CNDIEKIRCH.LU/ECOLE)**

**MARDI** 16H00 - 17H00  
**JEUDI** 16H00 - 17H00  
**SAMEDI** 12H00 - 13H00  
**SAMEDI** 13H00 - 14H00



# NATATION

## ACTIVITÉS

Groupes d'entraînement à  
différents niveaux :  
Débutants, espoirs, élite

Compétitions  
Nationales & Internationales  
Stages de perfectionnement

Info | [natation@cndiekirch.lu](mailto:natation@cndiekirch.lu)



[natation.lu](http://natation.lu)

**LUNDI à VENDREDI - HORAIRES :**  
[cndiekirch.lu/natation/horaires](http://cndiekirch.lu/natation/horaires)



# CERCLE DE NATATION DIEKIRCH

MEETINGS DE NATATION

**JOURNÉE DES 100M**

Ascension, piscine Diekirch

**SPRINTS & MORE**

1<sup>er</sup> dimanche en novembre, piscine Diekirch

MANIFESTATION CULTURELLE

**HIPPIQUE'S BAL**

Vendredi de carnaval, Al Seeërei Diekirch

**[www.cndiekirch.lu](http://www.cndiekirch.lu)**



**[facebook.com/cndiekirch](https://facebook.com/cndiekirch)**



**[@cndiekirch](https://twitter.com/cndiekirch)**

**Cercle de Natation Diekirch asbl**  
**B.P. 79 L-9201 DIEKIRCH**