Parkinson Luxembourg

Qui est Parkinson Luxembourg ?

Fondée en 1991, Parkinson Luxembourg est une association à but non-lucratif qui a plusieurs missions : informer le grand public et les patients atteints de la maladie de Parkinson sur les sujets concernant cette maladie, aider les patients et leurs familles à améliorer leur qualité de vie, et financer la recherche sur la maladie de Parkinson.

Offre proposée en matière d'activité physique

Depuis 2011, Parkinson Luxembourg offre des cours hebdomadaires d'activités physiques qui sont adaptés aux capacités des participants. Les cours ont pour objectif d'améliorer la forme physique et le bien-être des participants en utilisant des exercices adaptés. Les activités physiques visent en particulier à diminuer les troubles de l'équilibre et à améliorer la coordination motrice et l'attention.

Types d'exercices proposés

Parkinson Luxembourg propose sept différents types d'activité : la marche nordique, des exercices de boxe, de la gymnastique, de la musculation, de la danse, du Yoga et du Qi-Gong. Pour la marche nordique, la longueur des circuits est adaptée à la composition du groupe de marcheurs. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant. Toutes les activités sont supervisées par des personnes spécialisées et diplômées. De jeunes bénévoles aident les participants et assurent leur sécurité afin d'éviter les chutes lors des exercices de boxe.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes qui sont atteintes de la maladie de Parkinson ainsi que leurs aidants peuvent participer.

Informations et inscription

Parkinson Luxembourg
Centre Parkinson "La Tulipe"
Domaine Schaefert
16 rue des Champs
L-3348 Leudelange

+352 23 69 84 51

info@parkinsonlux.lu

www.parkinsonlux.lu

Quels sont les coûts ?

La cotisation annuelle est de 50 €.

Quand et où se tiennent les séances ?

Marche Nordique	Mercredi 15h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange
Boxe	Deux fois par mois Mardi et jeudi 15h00 - 17h00 18h00 - 19h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange
Gymnastique douce	Deux fois par mois Mardi et jeudi 15h00 - 17h00 18h00 - 19h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange
Qi-Gong	Une fois par mois Mercredi 15h00 - 17h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange
Musculation	Une fois par mois Mardi ou jeudi 15h00 - 17h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange
Yoga	Deux fois par mois Mercredi ou jeudi 15h00 - 17h00	Centre Parkinson « La Tulipe » Leudelange

ŒUVRE Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

sport santé

LUXEMBOURG INSTITUTE OF HEALTH RESEARCH DEDICATED TO LIFE