

Auteur  
CÉLINE COUBRAY  
Photographe  
LUCIA PORUMB



**LE CANOË-KAYAK**  
pour les amateurs de sensations.  
**CANOE KAYAK**  
for thrill seekers.

PHOTO: STEFANO POLIGNANO

# SPORTS

**FR** Avec les beaux jours, on a beaucoup plus envie de passer du temps à l'extérieur et de faire du sport. Cela tombe bien, car il est possible de participer à plusieurs activités sportives qui se déroulent en plein air. Sarah et John proposent des cours de yoga dans les parcs de la ville, à savoir à la Kinnekswiss les dimanches à 10 h, et dans le parc central du Kirchberg (à côté du Kyosk) en semaine à 18 h 30. Tous les niveaux sont les bienvenus, pas d'inscription ou d'abonnement requis, juste un tapis de yoga (une serviette de bain fait aussi l'affaire) et un peu d'argent pour la participation libre.

Les plus téméraires peuvent s'essayer au kayak avec Canoë Kayak Luxembourg, qui propose des initiations sur l'Alzette. Situé au Schläifmillen, le club accompagne les novices de tout âge (il faut quand même savoir nager) dans la découverte de ce sport aquatique qui demande une certaine maîtrise de soi-même.

Par ailleurs, le Service des sports de la Ville de Luxembourg organise gratuitement pendant tout l'été des animations et des activités sportives et de détente sur la Kinnekswiss. On y trouve aussi des jeux traditionnels (foot, volley, croquet, etc.), ainsi que des jeux d'adresse et de coordination (frisbee, diabolo, échasses, monocycle, etc.).

**EN** When the weather is good, people are much more interested in spending time outside and doing sports. Which is good because there are a lot of sports activities one can take part in during the summer that actually take place outdoors! Sarah and John offer yoga classes in the city's parks, namely at the Kinnekswiss on Sundays at 10 a.m. and in Kirchberg's central park (next to the Kyosk) on weekdays at 6:30 p.m. All levels are welcome. No registration or subscription fee required, just bring along a yoga mat (or a large towel) and a little bit of money to pay for the drop-in class afterwards.

The more adventurous can try kayaking instead with Canoë Kayak Luxembourg who offers introductory sessions on the Alzette. Located at the Schläifmillen, the club helps novices of any age (you do have to know how to swim however) to get to know this aquatic sport that requires a certain amount of self-control.

In addition the City of Luxembourg's Service des sports organises entertainment, sports and relaxation activities at the Kinnekswiss throughout the summer. You can take part in traditional sports games (such as football, volleyball, croquet, etc.), as well as games that require skill and coordination (frisbee, diabolo, stilts, unicycle, and so on).

[www.facebook.com/sarahjohnyoga](http://www.facebook.com/sarahjohnyoga)  
[www.kayak.lu](http://www.kayak.lu)  
[sports.vdl.lu](http://sports.vdl.lu)

**YOGA DANS  
LES PARCS**  
pour une détente  
en plein air.

**YOGA IN  
THE PARKS**  
to spend a relaxing  
moment outdoors.