



Commune de BERTRANGE

# COURS DE LOISIRS

2022-2023

3<sup>e</sup> trimestre

**BULLETIN SPÉCIAL**



# COURS POUR ADULTES - TARIFS

## « CLUB AM SCHLASS » :

### Tarif trimestriel pour la participation aux activités suivantes :

- cours de loisirs – 1 heure/semaine : ..... 45 €
- cours de loisirs – 1,5 heure/semaine : ..... 67,50 €
- cours de loisirs – 2 heures/semaine : ..... 90 €
- cours de loisirs – 3 heures/semaine : ..... 135 €

Tarifs excursions, visites ..... prix coûtant

### Tarif par heure de cours (durée inférieure au trimestre) pour la participation aux activités suivantes :

- cours de loisirs : ..... 4,50 € par heure de cours

## MODALITES D'INSCRIPTION :

### Article 1

Le droit d'inscription ne couvre pas l'acquisition des manuels ou des fournitures requises pour le cours.

### Article 2

Le droit d'inscription est à payer avant le début du cours et selon la date limite fixée pour la participation aux activités en question. Le paiement du droit d'inscription vaut inscription, ceci toujours dans la limite des places disponibles. Les habitants de la commune de Bertrange sont admis prioritairement à tous les cours de la saison en cours.

### Article 3

L'inscription aux cours se fait moyennant un formulaire mis à disposition par les services communaux.

### Article 4

À la fin du cours un certificat de participation est délivré, le cas échéant, aux participants qui ont été présents à au moins 70% des séances des cours portant le label de qualité

### Article 5

Aucun remboursement du droit d'inscription n'est effectué après le début du cours.



**Les habitants de la commune de Bertrange sont admis prioritairement à tous les cours de la saison 2022/2023.**

L'admission des participants aura lieu en fonction de la date de remise des formulaires d'inscription à l'administration communale. Les intéressés seront informés en cas de refus avant le début des cours.

Pour tout nouveau cours, le nombre minimum de 6 participants devra être atteint, sauf en cas de suite logique d'un cours.

Les participants doivent se conformer aux règlements d'ordre intérieur des bâtiments communaux. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires, sauf en cas de rattrapage de cours.

**La participation est à vos propres risques ! Si la condition physique nécessaire pour un cours n'est pas atteinte, l'inscription peut être annulée.**

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez contacter l'Administration communale de Bertrange, Club Am Schlass au 26 312 250 ou par mail au [clubamschlass@bertrange.lu](mailto:clubamschlass@bertrange.lu)

Nous vous prions de bien vouloir remettre le formulaire de votre inscription pour le **17 mars 2023 au plus tard** à l'adresse suivante :



**Commune de Bertrange  
Club Am Schlass  
2 beim Schlass  
L-8058 Bertrange**

ou par mail : [clubamschlass@bertrange.lu](mailto:clubamschlass@bertrange.lu)



Commune de BERTRANGE



## LES RÈGLES PRINCIPALES :



⊕ La voie publique est ouverte à la circulation motorisée, cycliste et piétonne



⊕ Priorité à droite absolue



⊕ Vitesse maximale autorisée de 20km/h

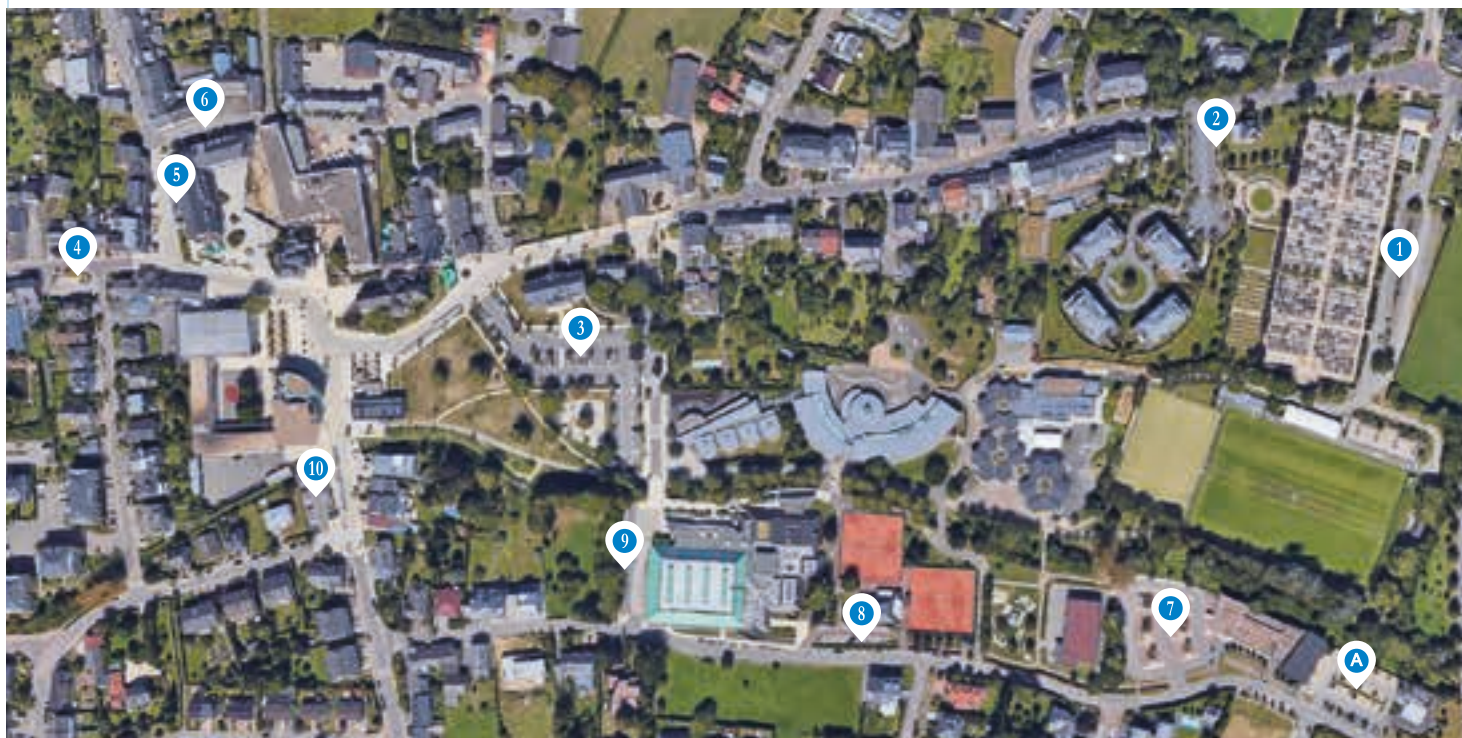


⊕ Le stationnement est interdit sauf sur les emplacements aménagés

1	Stade A.Wolf	64			4 H <sub>MAX.</sub>
2	Cimetière	30			4 H <sub>MAX.</sub>
3	Central	125			4 H <sub>MAX.</sub>
4	Oppert	12			2 H <sub>MAX.</sub>
5	Beim Schlass	13			1 H <sub>MAX.</sub>
6	Rue de la Fontaine	8			2 H <sub>MAX.</sub>

7	Parking Péitruß	83			4 H <sub>MAX.</sub>
8	Parking Tennis	18			4 H <sub>MAX.</sub>
9	Parking Atert	22			4 H <sub>MAX.</sub>
10	Parking Gemeng	24			2 H <sub>MAX.</sub>

A	Parking ArcA SANS DISQUE	51			48 H <sub>MAX.</sub>
---	-----------------------------	----	--	--	----------------------



**HORAIRES DE STATIONNEMENT:  
JOURS OUVRABLES DU LUNDI AU VENDREDI DE 08H00 À 18H00**





# LET'S TALK ABOUT...

with Paul OLIVER

“If you would like to revive, practice or improve your spoken English, come along to a weekly conversation course.

We will be discussing a number of interesting topics chosen from those suggested by me and / or participants themselves and the idea will be for everyone present to speak as much as possible.”

**Date:** MONDAYS,  
17.04.2023 – 03.07.2023

**Time:** 14.30 – 16.00 o'clock

**Where:** Maison Schauenburg  
First floor

**Price:** 67,50 € / term

**Participants:** max. 10

**Language:**  English



# SEIDENMALEREI

mit Sylvie SIDON

Das Malen auf Seide ist eine uralte Technik. Sie kommt wie die Seide aus China. Vor Jahrhunderten gelangte diese nach Frankreich, entfaltete sich zu hoher Blüte und geriet, auf Grund der aufwändigen Herstellung bzw. Verarbeitung wieder in Vergessenheit.

Vor einigen Jahrzehnten wurden Farben entwickelt, mit denen auch der Laie umgehen kann und so kam diese Technik wieder in Mode.

Ob Gutta, Wachs, Monotypie, Salz- oder Falttechnik, die Farbe wird auf die Seide getupft, gepinselt oder gemalt. Zum Abschluss wird unser Tuch fixiert und danach ist es zum Tragen bereit.

**Benötigte Materialien:** Seide, Spannrahmen, Dampffixierbare Farben, benzinlösliche Gutta, Pinsel verschiedener Größen.



<b>Datum:</b>	DIENSTAGS, 18.04.2023 – 04.07.2023
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 16:00 Uhr
<b>Wo:</b>	Maison Schauwenburg 2. Stock
<b>Preis:</b>	90 € / Trimester
<b>Teilnehmer:</b>	max. 10
<b>Sprache:</b>	 luxemburgisch



shutterstock.com/Photographiee.eu

# STRÉCKTREFF

Elleng an der Stuff strécke war eemol. Elo treffe mir eis eemol d'Woch an engem gemittleche Kader fir un eiser Stréck weiderzekommen an eis auszetauschen.

Vergiesst net Är Umeldung ofzeginn.



bigstockphoto.com/evrmmnt

<b>Wéini:</b>	MËTTWOCHS, 19.04.2023 – 05.07.2023
<b>Auerzäit:</b>	14:30 – 17:00 Auer
<b>Wou:</b>	Maison Schauwenburg 1. Stack
<b>Participanten:</b>	max. 10
<b>Präis:</b>	gratis







# HEEKEL-TREFF: OKTOPUS

mat Ocki-Lux

All 2. Woch trëfft e kleng Grupp sech fir Oktopussen ze heekelen, fir Bëbeeën, déi ze fréi op d'Welt komm sinn. Wéilt Dir och gäre mathëllefen? Da kommt laanscht, d'Damme vun Ocki-Lux weisen Iech gären, wéi et geet! Material fir ze heekelen (100% Bamwoll) gëtt zur Verfügung gestallt.

Dir musst just een Heekelcrochet matbréngen.

Weider Infoe fannt Dir um offizielle Site: [www.ocki-lux.lu](http://www.ocki-lux.lu)  
Vergiesst net Är Umeldung ofzeginn.

**Wéini:** DËNSCHDEG,  
den 18. Abrëll 2023,  
den 02. Mee 2023,  
den 16. Mee 2023,  
den 06. Juni 2023,  
den 20. Juni 2023,  
den 04. Juli 2023

**Auerzäit:** 14:00 – 16:00 Auer

**Wou:** Maison Schauwenburg  
1. Stack

**Participanten:** max. 10

**Präis:** gratis



# STAGE PARFUM SÉRIE « PARFUMS MYTHIQUES CHANEL N° 5 ET SHALIMAR »


avec Richard PETITJEAN

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du premier volet de la série des « **Parfums Mythiques** » avec l'étude de **Chanel N°5** et de **Shalimar** et créez votre propre parfum dans le style classique !

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir l'histoire de Chanel N°5 (floral aldéhydé) et de Shalimar (oriental),
- découvrir et sentir les principales matières et notes de ces parfums : rose, jasmin, ylang, aldéhydes, bergamote, labdanum, vanille, ...
- sentir ces deux parfums mythiques et étudier la structure de leur accord,
- créer votre propre parfum avec la possibilité de vous inspirer des accords étudiés.

**Prérequis : Ne pas se parfumer le jour du stage !**

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 22 avril 2023
<b>Horaire :</b>	de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures
<b>Où :</b>	Maison Schauwenburg 1 <sup>er</sup> étage
<b>Prix :</b>	27 €
<b>Participants:</b>	max. 8
<b>Langue:</b>	 français

(Le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix – 35 € sont à payer directement au chargé de cours)



# STAGE PARFUM

## THÈME « NOTES MARINES »


avec Richard PETITJEAN

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du thème des **notes marines** et créez votre propre parfum !

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir les notes marines, aquatiques et océaniques de la parfumerie,
- sentir plusieurs parfums marins : Eau d'Issey, Aqua di Gio, Cool Water, Aqva Pour Homme Marine, ...
- étudier la structure d'un ou deux parfums marins,
- créer votre propre parfum avec la possibilité de vous inspirer des accords marins étudiés.

**Prérequis : Ne pas se parfumer le jour du stage !**

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 10 juin 2023
<b>Horaire :</b>	de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures
<b>Où :</b>	Maison Schauwenburg 1 <sup>er</sup> étage
<b>Prix :</b>	27 €
<b>Participants:</b>	max. 8
<b>Langue:</b>	 français

(Le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix – 35 € sont à payer directement au chargé de cours)



# STAGE PARFUM

## THÈME « COLOGNES CLASSIQUES ET MODERNES »

avec Richard PETITJEAN

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du thème **Eaux de Cologne classiques et modernes** et créez votre propre parfum !

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir les principales matières participant à l'accord Cologne :
  - hespéridées : bergamote, citron, mandarine, ...
  - oranger : néroli (essence de fleurs d'oranger), absolue de fleurs d'oranger, petitgrain bigarade, ...
  - aromatiques : lavande, romarin, basilic, ...
- sentir plusieurs colognes classiques et modernes,
- étudier des accords cologne,
- créer votre propre parfum Eau de Cologne avec la possibilité de vous inspirer des accords étudiés.

**Prérequis : Ne pas se parfumer le jour du stage !**

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 01 juillet 2023
<b>Horaire :</b>	de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures
<b>Où :</b>	Maison Schauwenburg 1 <sup>er</sup> étage
<b>Prix :</b>	27 €
<b>Participants :</b>	max. 8
<b>Langue :</b>	 français



shutterstock.com/manhattan\_art

(Le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix – 35 € sont à payer directement au chargé de cours)





# COUTURE

avec Mireille PETIT

L'atelier de couture s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Les débutants apprennent les notions de couture entre autre d'utiliser leur machine à coudre, un patron, coupe de différents tissus, les différentes techniques de couture, mener à bout le projet qu'ils peuvent choisir, soit libre ou en commun. Les avancés peuvent continuer à réaliser leurs projets.

## Matériel à amener :

- Machine à coudre
- Des ciseaux pour tissu
- Des ciseaux à papier
- Un crayon à papier
- Une boîte d'épingles
- Un mètre ruban
- Une règle 20 cm
- Une craie tailleur
- Papier claque pour patrons

## Pour débutants :

- 1 mètre de tissu en minimum 110 cm de large (coton, lin, jeans etc. pour l'extérieur)
- 1 mètre de tissus en minimum 110 cm de large (coton pour l'intérieur)
- Fil assorti au tissu

Venez avec vos idées ! Madame Petit vous accompagnera, encouragera et soutiendra jusqu'à l'aboutissement de vos projets.

**Date:** MARDI,  
18.04.2023 – 04.07.2023

**Horaire :** 18:30 – 21:30 heures

OU

**Date:** MERCREDI,  
19.04.2023 – 28.06.2023

**Horaire :** 08:30 – 11:30 heures

**Où :** Maison Schauwenburg  
1<sup>er</sup> étage

**Prix :** 135 € / trimestre

**Participants:** max. 10

**Langue :**  français



# WAASSER-GYMNASTIK FIR DAMMEN 50+

Waasser-Gymnastik mécht Spaass a gëllt als e besonnesche gelenkschounende „Ganz-Kierper-Training“!

Anescht ewéi z.B. beim Lafen, fillt sech eise Kierper am Waasser vill méi liicht un, an dofir ginn ons Gelenker geschount an eegenen sech ganz gutt fir all Alter a Gewichtsklass.

**Wéini:** MÉINDEG,  
17.04.2023 – 03.07.2023

**Auerzäit:** 18:00 – 19:00 Auer

## ODER

**Wéini:** MÉTTWOCH,  
19.04.2023 – 28.06.2023

**Auerzäit:** 17:00 – 18:00 Auer

**Wou:** Piscine Centre Atert

**Präis:** 45 € / Trimester

**Participanten:** max. 15

**Sprooch:**  lëtzebuergesch



# AQUA-GYMNASTIK HYDRO-POWER

Hydro Power steet fir eng gelenkschounend, ustrengend Waassergymnastik woubäi de ganze Kierper Kraaft an Deenung kritt an doduerch méi labber gëtt. Bei dëser Method ginn d'Muskele gestärkt, d'Beweeglechkeet gefërdert an den Allgemengzoustand verbessert.

**Wéini:** MÉINDEG,  
17.04.2023 – 03.07.2023

**Auerzäit:** 17:00 – 18:00 Auer

## ODER

**Wéini:** MËTTWOCH,  
19.04.2023 – 28.06.2023

**Auerzäit:** 18:00 – 19:00 Auer

**Wou:** Piscine Centre Atert

**Präis:** 45 € / Trimester

**Participanten:** max. 15

**Sprooch:**  lëtzebuergesch



# BABY-SPLASH


An dësem Cours léiere Mammen a Pappé wichteg a sécher Grëffer, déi hirem Puppelchen dräidimensional Bewegungen am Waasser erméiglechen, déi si hei baussen net ausféiere kënnen. Duerch gemeinsam Übungen an intensive Kierperkontakt gëtt d'Bezéiung tëschent den Elteren an de Kanner gestärkt.

## 1. COURS


<b>Wéini:</b>	DËNSCHDEG, 18.04.2023 – 04.07.2023
<b>Auerzäit:</b>	10:00 – 11:00 Auer
<b>Wou:</b>	Piscine Centre Atert
<b>Präis:</b>	45 € / Trimester
<b>Alter:</b>	3 – 18 Méint



## 2. COURS

<b>Wéini:</b>	DËNSCHDEG, 18.04.2023 – 04.07.2023
<b>Auerzäit:</b>	11:00 – 12:00 Auer
<b>Wou:</b>	Piscine Centre Atert
<b>Präis:</b>	45 € / Trimester
<b>Alter:</b>	18 Méint – 3 Joer
<b>Participanten:</b>	max. 15
<b>Sprooch:</b>	 lëtzebuergesch

## 3. COURS

<b>Wéini:</b>	DONNESCHDEG, 20.04.2023 – 06.07.2023
<b>Auerzäit:</b>	16:00 – 17:00 Auer
<b>Wou:</b>	Piscine Centre Atert
<b>Präis:</b>	45 € / Trimester
<b>Alter:</b>	3 – 18 Méint
<b>Participanten:</b>	max. 15
<b>Sprooch:</b>	 lëtzebuergesch



# VINYASA YOGA

mit **Manuela SCHRADE**

Für Alle, die in der Mittagspause eine Auszeit suchen...

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander.

Es entsteht ein harmonischer Ablauf, der trotzdem ausreichend Raum lässt, um die einzelnen Yogapositionen mit vollkommener Achtsamkeit und Präzision auszuführen.

Entspannung und Bewegung wechseln sich ab und ergänzen sich, um Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Gurt – ggfs. Decke für die Entspannung**

**Vor Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.**

**Wann:** DIENSTAG,  
18.04.2023 – 04.07.2023

ODER

**Wann:** DONNERSTAG,  
20.04.2023 – 06.07.2023

**Uhrzeit:** 12:30 – 13:30 Uhr

**Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 20

**Sprache:**  deutsch





# GYMNASTIQUE 50+

mit Eddy Gallmeister

Dieser Kurs beinhaltet eine altersgerechte funktionelle Gymnastik. Mobilitätsübungen stärken die Muskulatur und verbessern gleichzeitig die Beweglichkeit.

**Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk**

**Vor Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.**

- Wann:** MITTWOCH,  
19.04.2023 – 28.06.2023
- Uhrzeit:** 16:30 – 17:30 Uhr
- Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss
- Preis:** 45 € / Trimester
- Teilnehmer:** max. 15
- Sprache:**   deutsch/luxemburgisch

# STRONG NATION

mit Ivana Haidova

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. Die Kombination aus hochintensivem Workout und Muskelaufbau regt einen gesteigerten Kalorienverbrauch während des gesamten Trainings und eine höhere Verbrennung im Anschluss daran an. Der Nachbrenneffekt zeigt dir, dass es funktioniert. Die speziell für diesen Workout entwickelte Musik treibt dich zu mehr Leistung an, also erzielst du schneller Ergebnisse. Mach dich bereit, herauszufinden, was wirklich in dir steckt!

Was brauchst du für dieses Training: Cross-Trainer-Sportschuhe, Bodenmatte, Handschuhe (optional für Bodenübungen), Handtuch, Wasserflasche

**Vor Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.**

<b>Wann:</b>	MONTAG, 17.04.2023 – 03.07.2023
<b>Uhrzeit:</b>	18:45 – 19:45 Uhr
<b>Wo:</b>	Centre Sportif Niki Bettendorf 2. Untergeschoss
<b>Preis:</b>	45 € / Trimester
<b>Teilnehmer:</b>	max. 20
<b>Sprache:</b>	 luxemburgisch



# ZUMBA GOLD

mit Ivana HAIDOVA

Wie üblich dreht sich auch beim Zumba Gold Programm alles um rhythmische Musik und Spaß an der Bewegung.

Im Unterschied zu den normalen Programmen ist das Tempo jedoch deutlich reduziert und auch die Bewegungen sind vergleichsweise einfach gehalten.

Dadurch ist Zumba Gold einfacher zu erlernen und weit weniger fordernd als die normalen Choreografien, die Sie sonst vielleicht mit diesem Sport in Verbindung bringen.

- Wann:** FREITAG,  
21.04.2023 – 07.07.2023
- Uhrzeit:** 09:15 – 10:15 Uhr ODER 10.30 – 11.30 Uhr
- Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
Niveau -2
- Preis:** 45 € / Trimester
- Teilnehmer:** max. 20
- Sprache:**  luxemburgisch





# COUNTRY AND LINE DANCE

mit Daggy RIES

Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden.

Also im Prinzip ein FORMATIONSTANZ.

Line Dance tanzt man zu allen möglichen Rhythmen, die man aus der Tanzschule kennt. Sei es nun ein Foxtrott, Walzer, Rumba oder Cha Cha. Man tanzt aber auch Twist, Rock oder Pop.

Mittlerweile ist LINE DANCE nicht nur ein Freizeitvergnügen für Jedermann, sondern auch ein Turniertanzsport für engagierte Tänzer. LINE DANCE ist für Tänzer jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf den Partner ohne wirklich alleine zu tanzen.

**Wann:** DIENSTAG,  
18.04.2023 – 04.07.2023

**Fortgeschrittenenkurs:** 09:30 – 11:00 Uhr

**Preis:** 67,5 € / Trimester

ODER

**Wann:** FREITAG,  
21.04.2023 – 07.07.2023

**Anfängerkurs:** 09:30 – 10:30 Uhr

**Mittelkurs:** 10:45 – 11:45 Uhr

**Wo:** Centre Atert (Foyer)

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 20

**Sprache:**  luxemburgisch



# JAZZ DANCE A BALLET FIR JONK GEBLIWWENER

**mam Romain PHILIPP**

Danze soll keen Alter kennen, mee all Alter matenee verbannen...

An dësem Cours léiert Dir d'Grondwësse vum Ballet a vum Jazz Dance mat kreativen Exercicen an der Technik wéi och mat Choreographie.



<b>Wéini:</b>	MËTTWOCH, 19.04.2023 – 28.06.2023
<b>Auerzäit:</b>	10:30 – 12:00 Auer
<b>Wou:</b>	Danz Schoul Flashdance by Romain Philipp 3, beim Schlass
<b>Präis:</b>	67,5 € / Trimester
<b>Participanten:</b>	max. 10
<b>Sprooch:</b>	 lëtzebuergesch

# ZUMBA

mit Ivana HAIDOVA

Zumba ist ein Fitness-Programm, das Elemente von lateinamerikanischer Tänzen mit Aerobic verbindet und in seiner Choreografie unter anderem Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue und Mambo verwendet.

Das Wichtigste ist, sich bewegen zu wollen und Spaß daran zu haben!

Zumba ist für jedes Alter!

**Vor Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.**

**Wann:** MONTAG,  
17.04.2023 – 03.07.2023

**Uhrzeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

ODER

**Wann:** MITTWOCH,  
19.04.2023 – 28.06.2023

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

**Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 25

**Sprache:**  luxemburgisch



# HAPPY HULA HOOP

**mam Christiane Weis**

Happy Hula Hoop ass ee Ganzkierper- a Mentaltraining.

Happy steet fir Freed a Spaass.

Mat dem Hula Hoop Reef trainéiert een seng Flexibilitéit an et stäerkt een och seng Rumpf-, Bauch-, Réck- a Beckenmuskulatur, mee och gläichzäiteg säi Gläichgewiicht. A Begleedung vu Musek léiert ee lues a lues wéi vill Spaass dat Ganzt mécht.

Dem Happy Hula Hoop ass keng Altersgrenz gesat.

**Vergiesst Är Turnmatt a natierlech Ären Hula Hoop net.**

**W.e.g. wiesselt Är Schung virum Betrieden vun der Hal. D'Turnschung dierfen net gläichzäiteg als Stroosseschung benotzt ginn!**

<b>Wéini:</b>	MËTTWOCH, 19.04.2023 – 28.06.2023
<b>Auerzäit:</b>	10:00 – 11:00 Auer
<b>Wou:</b>	Centre Sportif Niki Bettendorf Niveau -2
<b>Präis:</b>	45 € / Trimester
<b>Participanten:</b>	max. 20
<b>Sprooch:</b>	 luxemburgisch



# PILATES

mit Jean-Claude RUFFENACH

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur genannt das „Powerhouse“.

Das Training beinhaltet Kräftigungsübungen kombiniert mit geführter Atmung.

Pilates verhilft zu einer besseren Haltung und bringt Körper und Geist in Einklang.

## Bitte Turnmatte mitbringen!

**Vor Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.**

**Wann:** MONTAG,  
17.04.2023 – 03.07.2023

**Uhrzeit:** 09:30 – 10:30 Uhr (50+ Jahre)  
ODER 10:45 – 11:45 Uhr (< 50 Jahre)

## ODER

**Wann:** DONNERSTAG,  
20.04.2023 – 06.07.2023

**Uhrzeit:** 09:30 – 10:30 Uhr (50+ Jahre)  
ODER 10:45 – 11:45 Uhr (< 50 Jahre)

**Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 20

**Sprache:**  luxemburgisch







Commune de BERTRANGE

# COURS DE LOISIRS

**2022-2023**

**3<sup>e</sup> trimestre**

**FICHE D'INSCRIPTION 2022/2023**

# COURS DE LOISIRS 2022-2023

**Fiche d'inscription 2022/2023**

**3<sup>e</sup> trimestre**

Nom : \_\_\_\_\_

Nom de jeune fille pour femmes mariées : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Sexe (F/M) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : L - \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Nationalité : \_\_\_\_\_ GSM : \_\_\_\_\_ Privé : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Intitulé	Horaire			Niveau	Prix
<input type="checkbox"/> Let's talk about...	Mondays	17.04.2023	14:30 - 16:00		67,50 €
<input type="checkbox"/> Seidenmalerei	Dienstags	18.04.2023	14:00 - 16:00		90,00 €
<input type="checkbox"/> Strécktreff	Mëttwochs	19.04.2023	14:30 - 17:00		Gratis
<input type="checkbox"/> Heekel-Projet: Oktopus	Dënschdeg	18.04.2023 02.05.2023 16.05.2023 06.06.2023 20.06.2023 04.07.2023	14:00 - 16:00 14:00 - 16:00 14:00 - 16:00 14:00 - 16:00 14:00 - 16:00 14:00 - 16:00		Gratis
<input type="checkbox"/> Stage parfum série « Parfums mythiques Chanel n° 5 et Shalimars »	Samedi	22.04.2023	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Stage parfum thème « Notes marines »	Samedi	10.06.2023	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Stage parfum thème « Colognes classiques et moderness »	Samedi	01.07.2023	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Couture	Mercredi	18.04.2023	18:30 - 21:30		135,00 €
<input type="checkbox"/> Couture	Mercredi	19.04.2023	08:30 - 11:30		135,00 €
<input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+	Méindeg	17.04.2023	18:00 - 19:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+	Mëttwoch	19.04.2023	17:00 - 18:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power	Méindeg	17.04.2023	17:00 - 18:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power	Mëttwoch	19.04.2023	18:00 - 19:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Baby Splash (3 - 18 Méint)	Dënschdeg	18.04.2023	10:00 - 11:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Baby Splash (18 Méint - 3 Joer)	Dënschdeg	18.04.2023	11:00 - 12:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Baby Splash (3 - 18 Méint)	Dënschdeg	20.04.2023	16:00 - 17:00		45,00 €

<input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga	Dienstag	18.04.2023	12:30 – 13:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga	Donnerstag	20.04.2023	12:30 – 13:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Gymnastique 50+	Mittwoch	19.04.2023	16:30 – 17:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Strong Nation	Montag	17.04.2023	18:45 – 19:45		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba Gold	Freitag	21.04.2023	09:15 – 10:15		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba Gold	Freitag	21.04.2023	10:30 – 11:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Dienstag	18.04.2023	09:30 – 11:00	Fortgeschrittenenkurs	67,50 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Freitag	21.04.2023	09:30 – 10:30	Anfängerkurs	45,00 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Freitag	21.04.2023	10:45 – 11:45	Mittelkurs	45,00 €
<input type="checkbox"/> Jazz Dance a Ballet fir Jonk gebliwwener	Mëttwoch	19.04.2023	10:30 – 12:00		67,50 €
<input type="checkbox"/> Zumba	Montag	17.04.2023	20:00 – 21:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba	Mittwoch	19.04.2023	19:30 – 20:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Happy Hula Hoop	Mëttwoch	19.04.2023	10:00 – 11:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Montag	17.04.2023	09:30 – 10:30	50+ Jahre	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Montag	17.04.2023	10:45 – 11:45	< 50 Jahre	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Donnerstag	20.04.2023	09:30 – 10:30	50+ Jahre	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Donnerstag	20.04.2023	10:45 – 11:45	< 50 Jahre	45,00 €

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales citées aux pages 1 et 2.

Veuillez remettre la fiche d'inscription **pour le 17 mars 2023 au plus tard** à la Commune de Bertrange  
2 beim Schlass / L-8058 Bertrange / clubamschlass@bertrange.lu

**Les frais d'inscription aux cours de loisirs doivent être réglés avant le début des cours et après réception de la confirmation d'inscription établie par le service compétent.**

Date de l'inscription :

Signature du participant :











Commune de **BERTRANGE**

2, beim Schlass · L-8058 Bertrange  
Tél.: 26 312 - 250 · clubamschlass@bertrange.lu

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



**MIXTE**  
Papier | Pour une gestion  
forestière responsable  
FSC® C103749



**produit imprimé**  
[www.natureoffice.com/LL-319-LL696ZK](http://www.natureoffice.com/LL-319-LL696ZK)  
**carbone neutre**  
— par la compensation du CO<sub>2</sub>

*Imprimé par Imprimerie Centrale*