



Commune de BERTRANGE

# COURS DE LOISIRS

2023-2024

2<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 2023/2024.**

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 **8 décembre 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**



# Shared Space

RÈGLEMENT PRINCIPAL



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



⊕ Vitesse maximale autorisée de 20km/h



⊕ Priorité à droite absolue



⊕ Le stationnement est interdit sauf sur les emplacements aménagés

1	Stadion André Wolff	64	4H max	8	Gemeng	24	2H max
2	Kierfecht	30	4H max	9	Am Zentrum	125	4H max
3	Duerfgaard	9	2H max	10	Atert	22	4H max
4	Beim Schlass	8	2H max	11	Tennis	18	4H max
5	Beim Schlass	13	1H max	12	Péitruess	83	4H max
6	Oppert	12	2H max	13	Apdikt	4	1H max
7	Schauwebuerg	8	1H max	14	ArcA (SANS DISQUE)	37	48H max



**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,  
15.01.2024 – 25.03.2024

**Time:** 14.30 – 16.00 o'clock

**Where:** Maison Schauwenburg  
First floor

**Price:** 67,50 € / term

**Participants:** max. 10

**Language:**  English



# OUSCHTERWORKSHOP

**mam Petra Tetzlaff**

An dësem flotten Workshop kann Dir ee knuffege "Milieu de Table" zesumme stellen, ganz no ärer Fantasie, wou d'Basis erëm ze verwennen ass.

D'Fëllung besteet aus engem schéine Keramik Element (au Choix) mat enger Kombinatioun aus Knolleblummen (Tulpen oder anerer), wou een d' Knoll spéider kann an ee Cache-Pot leeën.

D'Basis besteet zum Deel aus Filz, wou et Faarwen au Choix sinn.

D'Fotografie si just Beispiller.

**Wéini:** DONNESCHDEG,  
den 21.03.2024

**Auerzäit:** 09:00 – 11:30 Uhr

ODER

14:30 – 17:00 Uhr

**Wou:** Maison Schauwenburg  
1. Stack

**Präis:** 42 € (Material inklusiv)

**Participanten:** max. 10

**Sprooch:**  lëtzebuergesch



# GEDIECHTNISTRAINING

**mam Alexa Ensch-Herzig**

Wien stoung net schonn am Keller an huet sech gefrot:  
„Wat maachen ech hei?“ oder beim Bancomat: „Wéi ass de Code?“

De Kommissiounsziel läit doheem um Kichendesch:  
„Wat steet drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen?“

Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zäit: Kommissiounen, Coden ( Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonsnummere, Datumer...

Hei ka ganzheetleche Gediechnistraining hëllefen. Mat interessanten Übungen a Virschléi brénge mir déi gro Zellen op Trapp. Zesummen an der Grupp an ouni Stress mëscht dat vill Spass.



**Datum:** DONNESCHDES,  
01.02.2024 – 14.03.2024

**Uhrzeit:** 14:30 – 16:00 Uhr

**Wo:** Maison Schauwenburg  
1. Stack

**Preis:** 40,50 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 15

**Sprache:**  lëtzebuergesch

# 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, 16.01.2024 – 26.03.2024
<b>Uhrzeit:</b>	14:00 – 16:00 Uhr
<b>Wo:</b>	Maison Schauwenburg 2. Stockwerk
<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, 10.01.2024 – 27.03.2024
<b>Auerzäit:</b>	14:30 – 17:00 Auer
<b>Wou:</b>	Maison Schauwenburg 1. Stack
<b>Participanten:</b>	max. 12
<b>Präis:</b>	gratis





## HEEKELTREFF

Mir treffen eis e puer Mol am Mount fir ze heekelen. Dir kënn gärën Är Projete matbréngen, sou datt mir eis ee vun deem Aneren inspiréiere loosse.

Mir heekelen och Octopusse fir prématuréiert Bëbeeën, déi an d'Couveuse musse geluecht ginn (fir d'Kannerklinik vum CHL an Dr Bohler). Dësweideren heekele mir Trouscht-Petzie fir d'Kanner vun der Intensivstatioun an der Kannerklinik. Wëllt Dir mathëllefen? Da kommt bis laanscht, mir weisen Iech gäre wéi et geet.

Material fir d'Kannerprojeten, wat 100% Kotteng ass, gëtt zur Verfügung gestallt.

**Wéini:** DËNSCHDEG,  
den 09.01.2024,  
den 23.01.2024,  
de 06.02.2024,  
de 27.02.2024,  
den 12.03.2024,  
den 26.03.2024

**Auerzäit:** 14:00 – 16:00 Auer

**Wou:** Maison Schauwenburg  
1. Stack

**Participanten:** max. 12

**Präis:** gratis



# STAGE PARFUM

## THÈME « NOTES FRUITÉES »

avec Richard PETITJEAN


**Suite au vif succès rencontré par le stage «Notes Fruitées» programmé en décembre 2023, il a été décidé de rééditer un stage sur ce même thème.**

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du thème des « **notes fruitées** » et créez votre propre parfum !

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir les principales matières fruitées de la parfumerie : pêche, poire, pomme, fraise, framboise, cerise, cassis, ananas, fruits exotiques, ...
- sentir plusieurs parfums aux facettes fruitées : Lost Cherry (Tom Ford), La Petite Robe Noire, Mitsouko, Un Jardin en Méditerranée, J'Adore, ...
- étudier un parfum fruité,
- créer votre propre parfum fruité avec la possibilité de vous inspirer du parfum étudié.

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

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 13 janvier 2024
<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 – 45 € sont à payer directement au chargé de cours)



# STAGE PARFUM

## THÈME « MUSCS BLANCS »


avec Richard PETITJEAN

Approfondissez votre connaissance des parfums autour du thème des **muscs blancs** et créez votre propre parfum !

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir l'histoire et la famille des muscs blancs, ces matières enveloppantes et réconfortantes aux notes moelleuses et cotonneuses qui évoquent notamment le linge propre et la peau de bébé,
- sentir plusieurs parfums musqués (Montale, Narciso Rodriguez, Kenzo, Lancôme, ...)
- étudier des accords musqués,
- créer votre propre parfum musqué avec la possibilité de vous inspirer des accords musqués étudiés.

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

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 03 février 2024
<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 – 45 € sont à payer directement au chargé de cours)



# STAGE PARFUM THÈME « OUD, LE BOIS TRÈS RARE ET PRÉCIEUX »


avec Richard PETITJEAN

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

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir l'histoire de cette matière très précieuse de la parfumerie qui porte de nombreux noms (bois de oud ou aoud, bois d'agar ou agarwood, bois d'aloès, ...) et dont l'essence est certainement la plus chère au monde !
- découvrir et sentir plusieurs matières «oud» de la palette du parfumeur, avec leurs différentes facettes boisées, cuirées, animales, ... ; ces matières, utilisées par les parfumeurs, sont toutes des reconstitutions, mais certaines contiennent réellement une petite part du précieux nectar, la fameuse essence de oud !
- sentir plusieurs parfums aux notes de oud (Tom Ford, Guerlain, Lancôme, Montale, Maison Francis Kurkdjian, ...),
- découvrir deux accords construits autour de la note oud,
- créer votre propre parfum « oud » avec la possibilité d'utiliser différentes matières « oud » et de vous inspirer des accords oud étudiés.

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

<b>Date :</b>	SAMEDI, le 16 mars 2024
<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 – 60 € 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 autres 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,  
16.01.2024 – 26.03.2024

**Horaire :** 18:30 – 21:30 heures

OU

**Date:** MERCREDI,  
17.01.2024 – 27.03.2024

**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. Dëse Cours eegent sech ganz gutt fir all Alter a Gewiichtsklass.

**Wéini:** MÉINDEG,  
15.01.2024 – 25.03.2024

**Auerzäit:** 18:00 – 19:00 Auer

ODER

**Wéini:** MËTTWOCH,  
17.01.2024 – 27.03.2024

**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,  
15.01.2024 – 25.03.2024

**Auerzäit:** 17:00 – 18:00 Auer

## ODER

**Wéini:** MËTTWOCH,  
17.01.2024 – 27.03.2024

**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, 16.01.2024 – 26.03.2024
<b>Auerzäit:</b>	11:00 – 12:00 Auer
<b>Wou:</b>	Piscine Centre Atert
<b>Präis:</b>	45 € / Trimester
<b>Alter:</b>	3 – 18 Méint



## 2. COURS

<b>Wéini:</b>	DONNESCHDEG, 18.01.2024 – 28.03.2024
<b>Auerzäit:</b>	16:00 – 17:00 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



# 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,  
16.01.2024 – 26.03.2024

ODER

**Wann:** DONNERSTAG,  
18.01.2024 – 28.03.2024

**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,  
17.01.2024 – 27.03.2024
- Uhrzeit:** 16:30 – 17:30 Uhr
- Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss
- Preis:** 45 € / Trimester
- Teilnehmer:** max. 15
- Sprache:**   deutsch/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,  
19.01.2024 – 29.03.2024
- Uhrzeit:** 09:15 – 10:15 Uhr ODER 10.30 – 11.30 Uhr
- Wo:** Centre Sportif Niki Bettendorf  
2. Untergeschoss
- 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,  
16.01.2024 – 26.03.2024

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

**Preis:** 67,50 € / Trimester

ODER

**Wann:** FREITAG,  
19.01.2024 – 29.03.2024

**Anfängerkurs:** 09:30 – 10:30 Uhr

**Mittelkurs:** 10:45 – 11:45 Uhr

**Wo:** Centre Atert (Foyer)

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 20

**Sprache:**  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, Trinkflasche

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

<b>Wann:</b>	MONTAG, 15.01.2024 – 25.03.2024
<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

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,  
15.01.2024 – 25.03.2024

**Uhrzeit:** 20:00 – 21:00 Uhr

ODER

**Wann:** MITTWOCH,  
17.01.2024 – 27.03.2024

**Uhrzeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

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

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 25

**Sprache:**  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,  
15.01.2024 – 25.03.2024

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

## ODER

**Wann:** DONNERSTAG,  
18.01.2024 – 28.03.2024

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

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

**Preis:** 45 € / Trimester

**Teilnehmer:** max. 20

**Sprache:**  luxemburgisch





# BABY TURNEN

**mam Chris Welter**

Loosst Äert Kand Sport entdecken op spilleresch Aart a Weis an enger flotter a relaxer Ambiance.

Turneresch Parkoure mat engem Mix aus Spiller a Musek, wou d'Kanner hir psychomotoresch Fäegkeete kënnen entwéckelen. Balance, raimlech Orientéierung, Muskelkraaft a Beweeglechkeet sinn Deel dovun!

**Wéini:** SAMSCHDES,  
20.01.2024 – 30.03.2024

**Auerzäit:** 09:00 – 10:00 Auer (Kanner vun 18 Méint – 3 Joer)

**Präis:** 45 € / Trimester

## ODER

**Auerzäit:** 10:15 – 11:45 Auer (Kanner vun 3 – 6 Joer)

**Präis:** 67,50 € / Trimester

**Wou:** Turnsall Ecole Préscolaire „Prince Sébastien”

**Participanten:** max. 12

**Sprooch:**  lëtzebuergesch




# BOOT-CAMP

with Trevor Downes

Beat the winter blues and get fit with Trev in the Rose Garden! Our total beginners' bootcamp-style training starts with the basics and then ramps up as your fitness level grows. Trev's unwavering focus and motivation will guide you through the 'darker' months, helping you feel alive when others hibernate. It is a proven fact that training outdoors in winter increases your morale and reduces the liability of becoming melancholy.

Embrace cold weather training, and remember, SUMMER BODIES-ARE BUILT IN WINTER

<b>When:</b>	THURSDAYS, 18.01.2024 – 28.03.2024
<b>Schedule:</b>	17:30 – 18:30 Auer
<b>Price:</b>	45 € / Trimester
<b>Where:</b>	Village Garden
<b>Participants:</b>	max. 20
<b>Language:</b>	 English and french







Commune de BERTRANGE

# COURS DE LOISIRS

**2023-2024**

**2<sup>e</sup> trimestre**

**FICHE D'INSCRIPTION 2023/2024**

# COURS DE LOISIRS 2023-2024

Fiche d'inscription 2023/2024

2<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	15.01.2024	14:30 - 16:00		67,50 €
<input type="checkbox"/> Ouschterworkshop	Donneschdeg	21.03.2024	09:00 - 11:30		42,00 €
<input type="checkbox"/> Ouschterworkshop	Donneschdeg	21.03.2024	14:30 - 17:00		42,00 €
<input type="checkbox"/> Gediechtnistraining	Donneschdeg	01.02.2024	14:30 - 16:00		40,5 €
<input type="checkbox"/> Seidenmalerei	Dienstags	16.01.2024	14:00 - 16:00		90,00 €
<input type="checkbox"/> Strécktreff	Mëttwochs	10.01.2024	14:30 - 17:00		Gratis
<input type="checkbox"/> Heekeltreff	Dënschdeg	09.01.2024 23.01.2024 06.02.2024 27.02.2024 12.03.2024 26.03.2024	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 thème « Notes fruitées »	Samedi	13.01.2024	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Stage parfum thème « Muscs Blancs »	Samedi	03.02.2024	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Stage parfum thème « OUD, le bois très rare et précieux »	Samedi	16.03.2024	09:30 - 12:30 14:00 - 17:00		27,00 €
<input type="checkbox"/> Couture	Mardi	16.01.2024	18:30 - 21:30		135,00 €
<input type="checkbox"/> Couture	Mercredi	17.01.2024	08:30 - 11:30		135,00 €
<input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+	Méindeg	15.01.2024	18:00 - 19:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+	Mëttwoch	17.01.2024	17:00 - 18:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power	Méindeg	15.01.2024	17:00 - 18:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power	Mëttwoch	17.01.2024	18:00 - 19:00		45,00 €

<input type="checkbox"/> Baby Splash	Dënschdeg	16.01.2024	11:00 – 12:00	(3 – 18 Méint)	45,00 €
<input type="checkbox"/> Baby Splash	Donneschdeg	18.01.2024	16:00 – 17:00	(18 Méint – 3 Joer)	45,00 €
<input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga	Dienstag	16.01.2024	12:30 – 13:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga	Donnerstag	18.01.2024	12:30 – 13:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Gymnastique 50+	Mittwoch	17.01.2024	16:30 – 17:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba Gold	Freitag	19.01.2024	09:15 – 10:15		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba Gold	Freitag	19.01.2024	10:30 – 11:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Dienstag	16.01.2024	09:30 – 11:00	Fortgeschrittenenkurs	67,50 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Freitag	19.01.2024	09:30 – 10:30	Anfängerkurs	45,00 €
<input type="checkbox"/> Country and Line Dance	Freitag	19.01.2024	10:45 – 11:45	Mittelkurs	45,00 €
<input type="checkbox"/> Strong Nation	Montag	15.01.2024	18:45 – 19:45		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba	Montag	15.01.2024	20:00 – 21:00		45,00 €
<input type="checkbox"/> Zumba	Mittwoch	17.01.2024	19:30 – 20:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Montag	15.01.2024	09:30 – 10:30	50+	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Montag	15.01.2024	10:45 – 11:45	< 50 Jahre	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Donnerstag	18.01.2024	09:30 – 10:30	50+	45,00 €
<input type="checkbox"/> Pilates	Donnerstag	18.01.2024	10:45 – 11:45	< 50 Jahre	45,00 €
<input type="checkbox"/> Boot-Camp	Thursday	18.01.2024	17:30 – 18:30		45,00 €
<input type="checkbox"/> Babyturnen	Samschdes	20.01.2024	09:00 – 10:00	(18 Méint – 3 Joer)	45,00 €
<input type="checkbox"/> Babyturnen	Samschdes	20.01.2024	10:15 – 11:45	(3 – 6 Joer)	67,50 €

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

Veillez remettre la fiche d'inscription **pour le 8 décembre 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 :

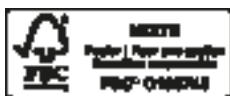




Commune de **BERTRANGE**

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

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



*Imprimé par Imprimerie Centrale*