



Commune de BERTRANGE

COURS DE LOISIRS

2022-2023

2^e 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

Nous vous prions de bien vouloir remettre le formulaire de votre inscription pour le **15.12.2022 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



Commune de BERTRANGE



LES RÈGLES PRINCIPALES :



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



⊕ Priorité à droite absolue

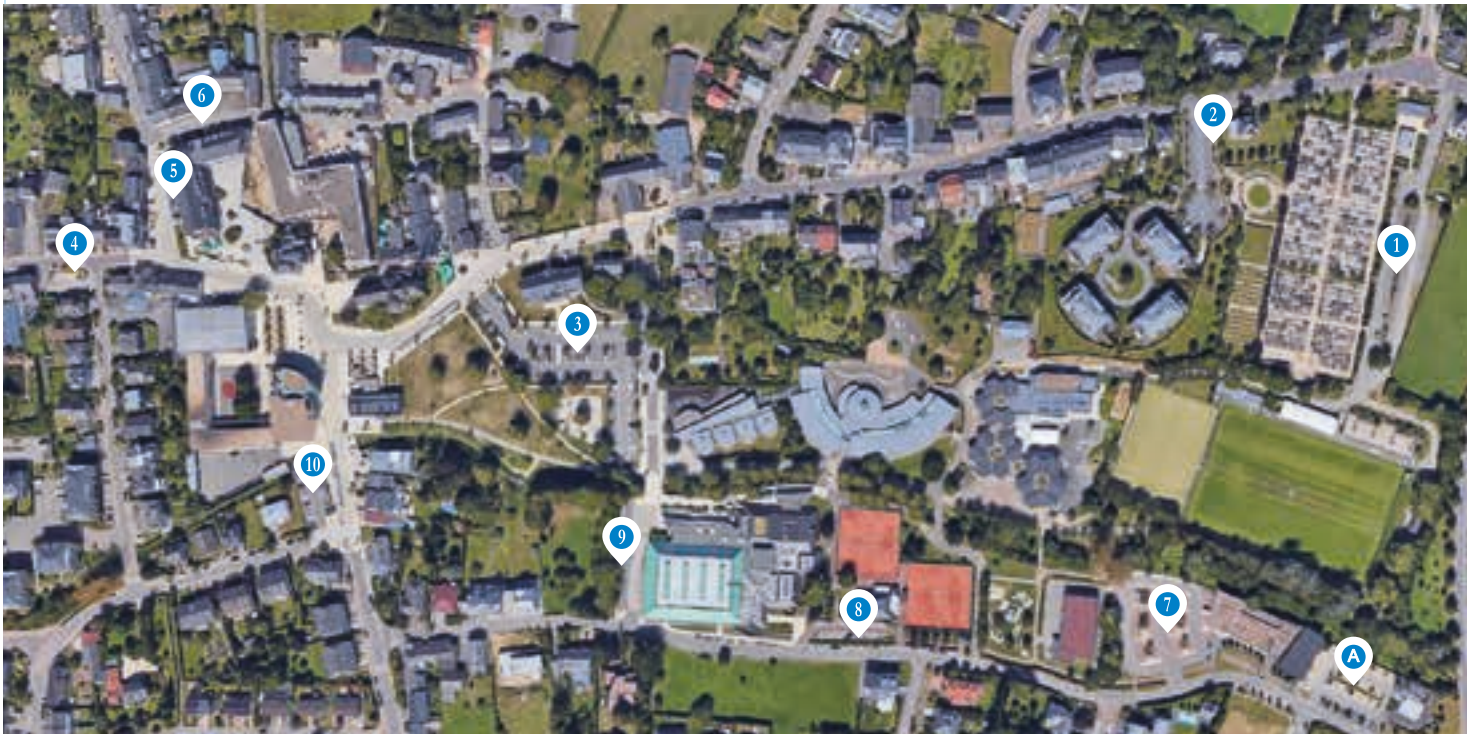


⊕ Vitesse maximale autorisée de 20km/h



⊕ Le stationnement est interdit sauf sur les emplacements aménagés

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-----|--|--|---------------------|----|-----------------------------|----|--|--|----------------------|
| 1 | Stade A.Wolf | 64 | | | 4 H _{MAX.} | 7 | Parking Péitruß | 83 | | | 4 H _{MAX.} |
| 2 | Cimetière | 30 | | | 4 H _{MAX.} | 8 | Parking Tennis | 18 | | | 4 H _{MAX.} |
| 3 | Central | 125 | | | 4 H _{MAX.} | 9 | Parking Atert | 22 | | | 4 H _{MAX.} |
| 4 | Oppert | 12 | | | 2 H _{MAX.} | 10 | Parking Gemeng | 24 | | | 2 H _{MAX.} |
| 5 | Beim Schlass | 13 | | | 1 H _{MAX.} | A | Parking ArcA SANS DISQUE | 51 | | | 48 H _{MAX.} |
| 6 | Rue de la Fontaine | 8 | | | 2 H _{MAX.} | | | | | | |



**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,
16.01.2023 – 27.03.2023

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

Bei dësem Workshop kënn Dir Iech eng ganz flott Dëschdeko fir Ouschterdag zesumme setzen. An dësen, aus Hee gebastelten Täschen, si jeeweils Waasserbechere verstoppt, déi een ëmmer erëm mat frësche Blumme kann nei gestalten. Esou kann dës fantastesch Kreatioun iwwert d'ganzt Joer mat saisonale Blummen dekoréiert ginn.

Wéini: DONNESCHDEG,
den 23.03.2023
17:00 – 19:30 Uhr

ODER

DONNESCHDEG,
den 30.03.2023
09:00 – 11:30 Uhr

Wou: Maison Schauwenburg
1. Stack

Präis: 38 € (Material inklusiv)

Participanten: max. 10

Sprooch:  lëtzebuergesch



MAKRAMEE-WORKSHOP

mit Sara Caldarola



Sacrame by Sara Louise beschäftigt sich hauptsächlich mit der modernen Makramee Technik. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung mit dieser Knüpftechnik zaubert Sara Louise trendige Kunst-, Deko- und Schmuckstücke für Klein und Groß. Ursprünglich bestanden Makramee hauptsächlich aus Juteseilen, die jedoch durch recycelte Baumwolle ersetzt wurden. Somit entstehen unter anderem weiche Hängematten, Wanddekorationen und vieles mehr. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Diese modernisierte Handarbeitstechnik bietet einen neuartigen 'Boho' Flair für ihr Zuhause und ist somit nachhaltiger denn je.

Wann: DONNERSTAG,
den 26.01.2023
17:30 – 19:30 Uhr

ODER

DONNERSTAG,
den 23.02.2023
17:30 – 19:30 Uhr

Wo: Maison Schauwenburg
1. Stockwerk

Preis: 19 € (Material inklusiv)

Teilnehmer: max. 10

Sprache:  luxemburgisch



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.



| | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum: | DIENSTAGS, 17.01.2023 – 28.03.2023 |
| Uhrzeit: | 14:00 – 16:00 Uhr |
| Wo: | Maison Schauwenburg 2. Stockwerk |
| Preis: | 90 € / Trimester |
| Teilnehmer: | max. 10 |
| Sprache: |  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

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Wéini: | MËTTWOCHS, 18.01.2023 – 29.03.2023 |
| Auerzäit: | 14:30 – 17:00 Auer |
| Wou: | Maison Schauwenburg 1. Stack |
| Participanten: | max. 12 |
| Präis: | gratis |





HEEKEL-TREFF

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.

Weider Infoe fannt Dir um offizielle Site: www.ocki-lux.lu
Vergiesst net Är Umeldung ofzeginn.

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wéini: | DËNSCHDEG, den 10.01.2023, den 24.01.2023, den 07.02.2023, den 21.02.2023, den 07.03.2023, den 21.03.2023 |
| Auerzäit: | 14:00 – 16:00 Auer |
| Wou: | Maison Schauwenburg 1. Stack |
| Participanten: | max. 10 |
| Präis: | gratis |



STAGE PARFUM

THÈME « NOTE ÉPICÉES »


avec Richard PETITJEAN

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

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir les matières épicées de la parfumerie : froides ou chaudes, les épices sont toujours envoûtantes (poivre noir, clou de girofle, noix de muscade, cannelle, gingembre, ...) et surprenantes comme la note épicée-florale de la fleur d'œillet,
- sentir plusieurs parfums aux facettes épicées (Déclaration de Cartier, Eternity de Calvin Klein, Terre d'Hermès, certains parfums de la collection Hermessence, Armani Code, ...),
- étudier des accords épicés,
- créer votre propre parfum épicé avec la possibilité de vous inspirer des accords épicés étudiés.

Prérequis : Ne pas se parfumer le jour du stage !

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date : | SAMEDI, le 28 janvier 2023 |
| Horaire : | de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures |
| Où : | Maison Schauwenburg 1 ^{er} étage |
| Prix : | 27 € |
| Participants: | max. 8 |
| Langue: |  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 « OUD »

avec Richard PETITJEAN

Suite au vif succès rencontré par le stage OUD qui s'est déroulé en novembre 2022, il a été décidé de rééditer un stage sur ce même thème.

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, 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, cuivrées, 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 (Montale, Tom Ford, Guerlain, Lancôme, 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 !

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date : | SAMEDI, le 25 février 2023 |
| Horaire : | de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures |
| Où : | Maison Schauwenburg 1 ^{er} étage |
| Prix : | 27 € |
| Participants : | max. 8 |
| Langue : |  français |



(Le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix – 50 € sont à payer directement au chargé de cours)

STAGE PARFUM

THÈME « FLORAL VERT »


avec Richard PETITJEAN

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

Dans ce stage, vous allez :

- découvrir les principales notes vertes (galbanum, ananas, lierre, jacinthe, herbe coupée, ...) et quelques notes florales (rose, jasmin, muguet, ...) de la parfumerie,
- sentir plusieurs parfums floraux verts (Fidji de Guy Laroche, J'Adore de Dior, Anaïs Anaïs de Cacharel, Diorissimo de Dior, Idôle de Lancôme, ...),
- étudier des accords floraux verts,
- créer votre propre parfum floral-vert avec la possibilité de vous inspirer des accords étudiés.

Prérequis : Ne pas se parfumer le jour du stage !

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date : | SAMEDI, le 25 mars 2023 |
| Horaire : | de 09:30 à 12:30 heures et de 14:00 à 17:00 heures |
| Où : | Maison Schauwenburg 1 ^{er} étage |
| Prix : | 27 € |
| Participants: | max. 8 |
| Langue: |  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)

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 claqué 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.

COURS DÉBUTANT / AVANCÉ :

Date: MARDI,
17.01.2023 – 28.03.2023

Horaire : 18:30 – 21:30 heures

OU

Date: MERCREDI,
18.01.2023 – 29.03.2023

Horaire : 08:30 – 11:30 heures

Où : Maison Schauwenburg
1^{er} 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,
16.01.2023 – 27.03.2023

Auerzäit: 18:00 – 19:00 Auer

ODER

Wéini: MËTTWOCH,
18.01.2023 – 29.03.2023

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,
16.01.2023 – 27.03.2023

Auerzäit: 17:00 – 18:00 Auer

ODER


Wéini: MËTTWOCH,
18.01.2023 – 29.03.2023

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


| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Wéini: | DËNSCHDEG, 17.01.2023 – 28.03.2023 |
| Auerzäit: | 10:00 – 11:00 Auer |
| Wou: | Piscine Centre Atert |
| Präis: | 45 € / Trimester |
| Alter: | 3 - 18 Méint |



2. COURS

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wéini: | DËNSCHDEG, 17.01.2023 – 28.03.2023 |
| Auerzäit: | 11:00 – 12:00 Auer |
| Wou: | Piscine Centre Atert |
| Präis: | 45 € / Trimester |
| Alter: | 18 Méint - 3 Joer |
| Participanten: | max. 15 |
| Sprooch: |  lëtzebuergesch |

3. COURS

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wéini: | DONNESCHDEG, 19.01.2023 – 30.03.2023 |
| Auerzäit: | 16:00 – 17:00 Auer |
| Wou: | Piscine Centre Atert |
| Präis: | 45 € / Trimester |
| Alter: | 3 - 18 Méint |
| Participanten: | max. 15 |
| Sprooch: |  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, 17.01.2023 – 28.03.2023 |
| Uhrzeit: | 12:30 – 13:30 Uhr |
| Wo: | Centre Sportif Niki Bettendorf 2. Untergeschoss |
| Preis: | 45 € / Trimester |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Sprache: |  deutsch |



PRENATAL YOGA

with **Manuela Schrade**

Are you pregnant? Do you need time to relax?

Prenatal Yoga strengthens, stretches and supports the body during this time of change. The yoga positions in Prenatal Yoga are adapted to the needs of the pregnant woman. Prenatal yoga is yoga for two - the well-being of mom and baby is the top priority during the yoga class. Relaxation, meditation and breathing techniques also help to prepare for the birth.

Please bring with you: Yoga mat, yoga block, blanket and pillow

Before entering the hall, please change your shoes. The gym shoes must not be used as outdoor footwear.

PRENATAL YOGA: FROM 14 WEEKS ON

| | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date: | THURSDAYS, 19.01.2023 – 30.03.2023 |
| Time: | 12.30 – 13.30 o'clock |
| Where: | Centre Sportif Niki Bettendorf Floor -2 |
| Price: | 45 € / term |
| Participants: | max. 15 |
| Language: |  English |





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,
18.01.2023 – 29.03.2023
- 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.

| | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann: | MONTAG, 16.01.2023 – 27.03.2023 |
| Uhrzeit: | 18:45 – 19:45 Uhr |
| Wo: | Centre Sportif Niki Bettendorf 2. Untergeschoss |
| Preis: | 45 € / Trimester |
| Teilnehmer: | max. 20 |
| Sprache: |   luxemburgisch/englisch |




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,
20.01.2023 – 31.03.2023
- 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,
17.01.2023 – 28.03.2023

Fortgeschrittenenkurs: 09:30 – 11:00 Uhr

Preis: 67,5 € / Trimester

ODER

Wann: FREITAG,
20.01.2023 – 31.03.2023

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.



| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wéini: | MËTTWOCH, 18.01.2023 – 29.03.2023 |
| Auerzäit: | 10:30 – 12:00 Auer |
| Wou: | Danz Schoul Flashdance by Romain Philipp 3, beim Schlass |
| Präis: | 67,5 € / Trimester |
| Participanten: | max. 10 |
| Sprooch: |  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,
16.01.2023 – 27.03.2023

Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr

ODER

Wann: MITTWOCH,
18.01.2023 – 29.03.2023

Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Wo: Centre Sportif Niki Bettendorf
2. Untergeschoss

Preis: 45 € / Trimester

Teilnehmer: max. 25

Sprache:   luxemburgisch/englisch



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!

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wéini: | MËTTWOCH, 18.01.2023 – 29.03.2023 |
| Auerzäit: | 10:00 – 11:00 Auer |
| Wou: | Centre Sportif Niki Bettendorf 2. Untergeschoss |
| Präis: | 45 € / Trimester |
| Participanten: | max. 20 |
| Sprooch: |  lëtzebuergesch |



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,
16.01.2023 – 27.03.2023

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

ODER

Wann: DONNERSTAG,
19.01.2023 – 30.03.2023

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

2^e trimestre

FICHE D'INSCRIPTION 2022/2023

COURS DE LOISIRS 2022-2023

Fiche d'inscription 2022/2023

2^e 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 | 16.01.2023 | 14:30 – 16:00 | | 67,50 € |
| <input type="checkbox"/> Ouschterworkshop | Donneschdeg | 23.03.2023 | 17:00 – 19:30 | | 38,00 € |
| <input type="checkbox"/> Ouschterworkshop | Donneschdeg | 30.03.2023 | 09:00 – 11:30 | | 38,00 € |
| <input type="checkbox"/> Makramee-Workshop | Donnerstag | 26.01.2023 | 17:30 – 19:30 | | 19,00 € |
| <input type="checkbox"/> Makramee-Workshop | Donnerstag | 23.02.2023 | 17:30 – 19:30 | | 19,00 € |
| <input type="checkbox"/> Seidenmalerei | Dienstags | 17.01.2023 | 14:00 – 16:00 | | 90,00 € |
| <input type="checkbox"/> Strécktreff | Mëttwochs | 18.09.2023 | 14:30 – 17:00 | | Gratis |
| <input type="checkbox"/> Heekel-Treff | Dënschdeg | 10.01.2023 24.01.2023 07.02.2023 21.02.2023 07.03.2023 21.03.2023 | 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 thème « note épicées » | Samedi | 28.01.2023 | 09:30 – 12:30 14:00 – 17:00 | | 27,00 € |
| <input type="checkbox"/> Stage parfum thème « oud » | Samedi | 25.02.2023 | 09:30 – 12:30 14:00 – 17:00 | | 27,00 € |
| <input type="checkbox"/> Stage parfum thème « floral vert » | Samedi | 25.03.2023 | 09:30 – 12:30 14:00 – 17:00 | | 27,00 € |
| <input type="checkbox"/> Couture | Mardi | 17.01.2023 | 18:30 – 21:30 | Débutants / Avancés | 135,00 € |
| <input type="checkbox"/> Couture | Mercredi | 18.01.2023 | 08:30 – 11:30 | | |
| <input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+ | Méindeg | 16.01.2023 | 18:00 – 19:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Waasser-Gymnastik fir Dammen 50+ | Mëttwoch | 18.01.2023 | 17:00 – 18:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power | Méindeg | 16.01.2023 | 17:00 – 18:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Aqua-Gymnastik Hydro-Power | Mëttwoch | 18.01.2023 | 18:00 – 19:00 | | 45,00 € |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|------------|---------------|-----------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> Baby Splash (3 - 18 Méint) | Dënschdeg | 17.01.2023 | 10:00 – 11:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Baby Splash (18 Méint - 3 Joer) | Dënschdeg | 17.01.2023 | 11:00 – 12:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Baby Splash (3 - 18 Méint) | Donneschdeg | 19.01.2023 | 16:00 – 17:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Vinyasa Yoga | Dienstag | 17.01.2023 | 12:30 – 13:30 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Prenatal Yoga | Thursdays | 19.01.2023 | 12:30 – 13:30 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Gymnastique 50+ | Mittwoch | 18.01.2023 | 16:30 – 17:30 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Strong Nation | Montag | 16.01.2023 | 18:45 – 19:45 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Zumba Gold | Freitag | 20.01.2023 | 09:15 – 10:15 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Zumba Gold | Freitag | 20.01.2023 | 10:30 – 11:30 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Country and Line Dance | Dienstag | 17.01.2023 | 09:30 – 11:00 | Fortgeschrittenenkurs | 67,50 € |
| <input type="checkbox"/> Country and Line Dance | Freitag | 20.01.2023 | 09:30 – 10:30 | Anfängerkurs | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Country and Line Dance | Freitag | 20.01.2023 | 10:45 – 11:45 | Mittelkurs | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance a Ballet fir Jonk gebliwwener | Mëttwoch | 18.01.2023 | 10:30 – 12:00 | | 67,50 € |
| <input type="checkbox"/> Zumba | Montag | 16.01.2023 | 20:00 – 21:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Zumba | Mittwoch | 18.01.2023 | 19:30 – 20:30 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Happy Hula Hoop | Mëttwoch | 18.01.2023 | 10:00 – 11:00 | | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Pilates | Montag | 16.01.2023 | 09:30 – 10:30 | 50+ Jahre | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Pilates | Montag | 16.01.2023 | 10:45 – 11:45 | < 50 Jahre | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Pilates | Donnerstag | 19.01.2023 | 09:30 – 10:30 | 50+ Jahre | 45,00 € |
| <input type="checkbox"/> Pilates | Donnerstag | 19.01.2023 | 10:45 – 11:45 | < 50 Jahre | 45,00 € |

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

Veillez remettre la fiche d'inscription **pour le 15 décembre 2022 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



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C103749



produit imprimé
www.natureoffice.com/LL-319-LL696ZK
carbone neutre
— par la compensation du CO₂

Imprimé par Imprimerie Centrale