



COURSÈBUET



Coursen, Formatiounen a Workshops vun der Gemeng Mamer



Cours, formations et workshops de la Commune de Mamer



Courses, trainings and workshops of the Commune of Mamer





Virwuert vum Schäfferot

Schonns zënter enger ganzer Rei Jore bitt d'Gemeng Mamer Coursen, Formatiounen a Workshope fir d'Biergerinnen an d'Bierger un. An Zukunft soll dës Offer nach weider ausgebaut gi fir geziilt op d'Wënsch an d'Besoinen vun den Awinnerinnen an den Awinner anzegoen. D'Offer ëmfaasst ganz ënnerschiddlech Coursen aus de Beräicher Sport, Gesondheet, Beweegung, sozial Kompetenz, Sprooch, Konscht a Kultur.

Iwwer de Wee vun esou Coursen sollen ënnert anerem wichteg Erfahrung an Erleefnes-Geleeënheete geschaf - an et erméiglecht ginn, sech mat anere Leit ze treffen a sozial Kompetenzen ze fërderen. An deem Sënn hat de Schäfferot schonns 2020 decidéiert, de Formatiounsservice „One-Stop-Shop“ bannent der Gemengeverwaltung an d'Liewen ze ruffe fir d'Offer vun de Coursen ze zentraliséieren.

Fir der ëmmer méi grousser Demande nozekommen, gëtt dës Coursëbuet zweemol am Joer publizéiert. An dëser Editioun fannt Dir all Coursen, Formatiounen a Workshopen, un deenen Dir deelhuele kënnt. Mir wënschen Iech vill Spaass beim Liesen a sinn der Iwwerzeegung, datt och fir Iech déi richteg Aktivitéit dobäi ass.

De Schäfferot vun der Gemeng Mamer

Gilles ROTH, Buergermeeschter

Roger NEGRI, Schäffen

Luc FELLER, Schäffen





Préface du collège échevinal

Depuis un certain nombre d'années déjà, la commune de Mamer propose des cours, des formations et des ateliers à ses citoyens.

À l'avenir, cette offre sera encore élargie afin de pouvoir répondre de manière ciblée aux souhaits et aux besoins des habitants. Le programme comprend des cours très variés dans les différents domaines tels que le sport, la santé, l'exercice physique, les compétences sociales, la langue, l'art et la culture.

Ils ont notamment pour but de créer des opportunités visant à promouvoir l'expérience et la découverte, de permettre aux citoyennes et citoyens de se rencontrer et d'encourager les compétences sociales.

Dans ce sens, le collège échevinal a décidé dès 2020 de créer le service de formation „One-Stop-Shop” au sein de l'administration communale afin de centraliser l'offre de cours.

Afin de répondre à la demande croissante, le «Coursëbuet» sera publié deux fois par an. Dans cette édition, vous trouverez tous les cours, formations et ateliers auxquels vous pouvez participer. Nous vous souhaitons une bonne lecture et sommes convaincus que vous trouverez l'activité qui vous convient.

Le Collège échevinal de la commune de Mamer

Gilles ROTH, bourgmestre

Roger NEGRI, échevin

Luc FELLER, échevin



Foreword by the College of Aldermen

For a number of years now, the municipality of Mamer has been offering courses, trainings and workshops to its citizens.

In the future, this offer will be further expanded in order to be able to respond in a targeted way to the wishes and needs of the inhabitants. The programme includes a wide range of courses in the fields of sport, health, exercise, social skills, language, art and culture.

They aim is to create opportunities, to promote experience and discovery, to enable citizens to meet each other and to encourage social skills.

In this sense, the College of Aldermen has decided to create the „One-Stop-Shop” training service within the municipal administration in 2020, in order to centralise the offer of courses.

In order to meet the growing demand, the „Coursëbuet” will be published twice a year. In this edition, you will find all the courses, training sessions and workshops in which you can participate. We hope you enjoy reading it and are confident that you will find the right activity for you.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer

Gilles ROTH, Mayor

Roger NEGRI, Alderman

Luc FELLER, Alderman



D'Kommissiounen an d'Gemeng

1. Integratiounskommissioun
President: TRAUSCH Roland • Sekretärin: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu
2. Chancëgläichheetskommisioun
Presidentin: TARANTINI Vanessa • Sekretärin: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu
3. Kommissioun fir sozial Inklusioun
Presidentin: REINESCH Nadine • Sekretär: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu
4. Kommissioun vun der Famill an dem 3. Alter
Presidentin: FRANK Simone • Sekretärin: HOFFMANN Christiane
Email: CF3A@mamer.lu
5. Jugendkommisioun
President: KERSCHENMEYER Tom • Sekretär: –
Email: JUGEND@mamer.lu
6. Kulturkommisioun
Presidentin: BINTENER Lydia • Sekretär: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu
7. Sport- a Fräizäitkommisioun
President: DAUPHIN Guy • Sekretär: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

D'Mamer Gemeng

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu • Tel.: 31 00 31 - 989





Les commissions consultatives de la Commune

1. Commission consultative communale d'intégration
Président: TRAUSCH Roland · Secrétaire: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu

2. Commission de l'égalité des chances
Présidente: TARANTINI Vanessa · Secrétaire: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu

3. Commission de l'inclusion sociale
Présidente: REINESCH Nadine · Secrétaire: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu

4. Commission de la Famille et du 3^{ème} âge
Présidente: FRANK Simone · Secrétaire: HOFFMANN Christiane
Email: CF3A@mamer.lu

5. Commission de la Jeunesse
Président: KERSCHENMEYER Tom · Secrétaire: –
Email: JUGEND@mamer.lu

6. Commission des affaires culturelles
Présidente: BINTENER Lydia · Secrétaire: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu

7. Commission des sports et des loisirs
Président: DAUPHIN Guy · Secrétaire: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

Commune de Mamer

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu · Tél.: 31 00 31 - 989



The Commune's committees

1. Communal consulting commission for integration
President: TRAUSCH Roland · Secretary: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu

2. Commission for the equality of opportunity
President: TARANTINI Vanessa · Secretary: PAGANO Mireille
Email: CEC@mamer.lu

3. Commission for social inclusion
President: REINESCH Nadine · Secretary: BEKTESHI Bled
Email: CIS@mamer.lu

4. Commission for family and 3rd age
President: FRANK Simone · Secretary: HOFFMANN Christiane
Email: CF3A@mamer.lu

5. Commission for youth
President: KERSCHENMEYER Tom · Secretary: –
Email: JUGEND@mamer.lu

6. Commission for cultural affairs
President: BINTENER Lydia · Secretary: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu

7. Commission for sports and recreation
President: DAUPHIN Guy · Secretary: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

Municipality of Mamer

Service formations: PEIFFER Jil
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989



Aschreiwungen

D'Aschreiwunge fir d'Coursë vum 1. Semester lafe vum **18. Juli 2022 um 08.00 Auer** bis de **31. August 2022 um 20.00 Auer**.

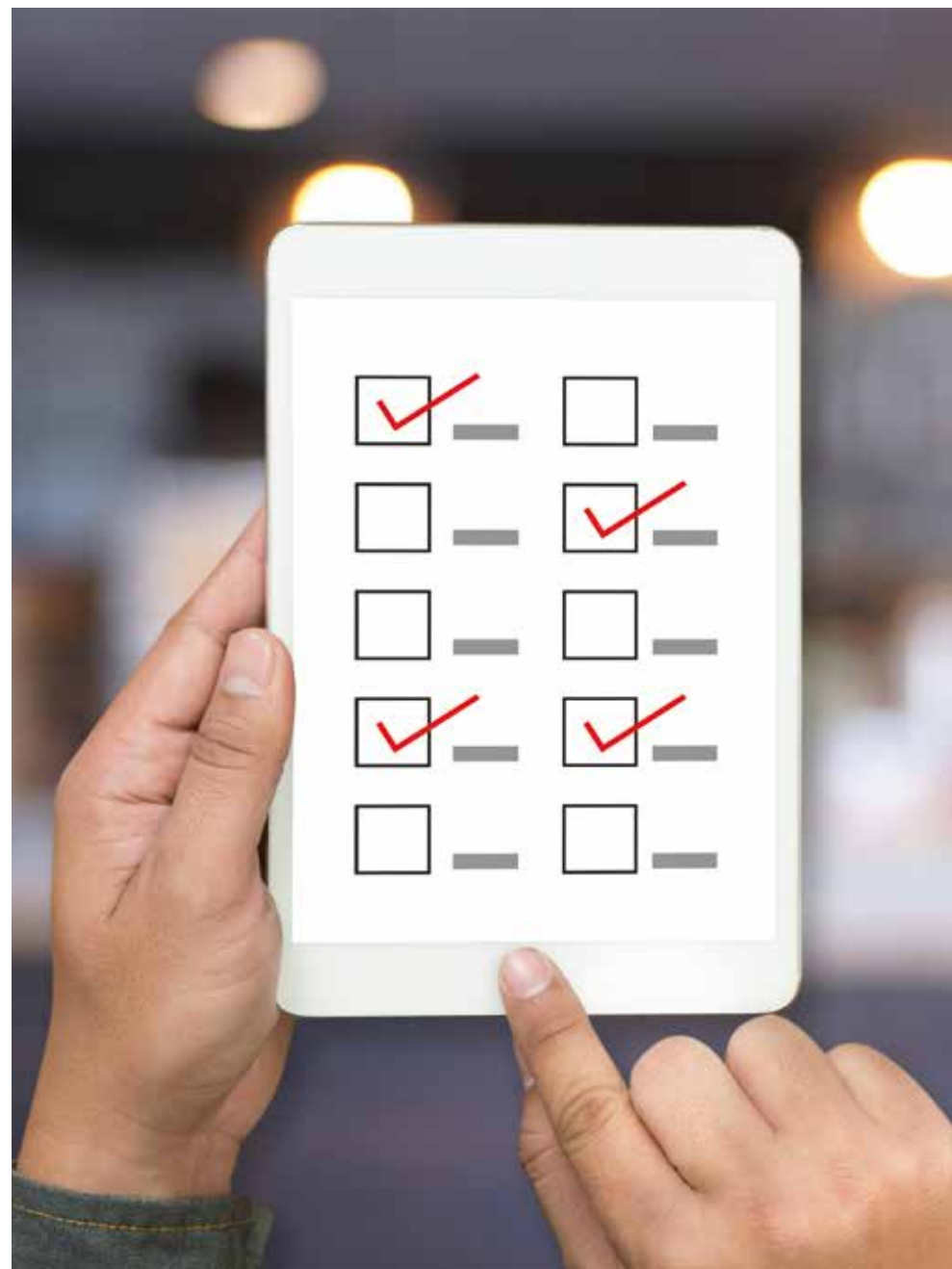
→ **Nom 31. August** gi keng Umeldunge méi ugeholl.

All eis Aschreiwunge lafen iwwert eisen neien Internetsite activites.mamer.lu.

Am Fall vu Froen oder engem Problem, kënnt Dir gären op der Gemeng uruffen um 310031 - 989.

D'Rechnung kritt Dir per Post zougestallt. Bezuelst se w.e.g. virum Start vum Cours. Wann d'Rechnung net bezuelst ginn ass, gëtt Är Aschreiwung annulléiert.

Wann Dir net kënnt um Cours deelhuelen, biede mir lech esou séier wei méiglech den Service formations per e mail (cours@mamer.lu) ze kontaktéieren. D'Annulatiounpolitik fannt Dir och op eiser Internetsite ënnert der Rubrik „Informations“.





Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 1^{er} semestre sont ouvertes du **18 juillet 2022 à 08.00 heures au 31 août 2022 à 20.00 heures.**

→ **Aucune Inscription ne sera acceptée, après le 31 août.**

Toutes les inscriptions doivent être effectuées sur notre nouvelle page web activites.mamer.lu.

Si vous avez des questions ou un problème, veuillez appeler la commune au 310031 - 989.

La facture pour le cours parviendra par voie postale. Veuillez la payer avant le début du cours. Dans le cas où une facture n'a pas été payée, l'inscription est annulée.

Si vous ne pouvez pas participer au cours, nous vous prions de contacter le plus rapidement possible le service Formations par e-mail (cours@mamer.lu).

Vous trouvez les conditions d'annulation sur notre site internet sous la rubrique «Informations».



Registrations

Registrations for the 1st term courses are open from **July 18th 2022 at 08:00 a.m. until August 31th 2022 at 08:00 p.m.**

→ **After 31th August, no registrations will be accepted.**

All registrations must be made on our new website activites.mamer.lu.

If you have any questions or problems, please can call the Municipality on 310031 - 989.

The invoice for the course will be sent to you by post. Please pay before the course starts. If the invoice is not paid, your registration will be cancelled.

If you are unable to attend the course, please contact the Service as soon as possible by e-mail (cours@mamer.lu).

You find the cancellation conditions on our website under the heading „Information”.



«Bon de réduction»



- Eng reduzéiert Umeldungstax vun 10 € pro Cours gëtt accordéiert, op Presentatioun vum «Bon de réduction».
- De «Bon de réduction» ass nëmme gültig fir qualifizéiert Coursen am allgemengen Interessi fir Erwuessener, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA), vum Educationnsministère. Dovunnet be-
traff sinn d'Coursen déi Dir op de Säiten 35 bis 45 fannt.
- De «Bon de réduction» ass nëmme valabel fir EE spezifesch Cours. De
Bong ass och ëmmer nëmme 6 Méint gültig.
- De «Bon de réduction» muss per Post oder E-Mail geschéckt ginn oder
an d'Verwaltung bruecht gi virum Start vum Cours.

Adress: Administration communale E-Mail: cours@mamer.lu
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

- Fir ee «Bon de réduction» unzufroe kënnt Dir folgend Organisatiounen
kontaktéieren.
 - o OSC: Office sociaux communaux
 - o ONIS: Office national d'inclusion sociale
 - o MIFA: Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la
Grande Région - Département de l'intégration
 - o ADEM: Agence nationale de développement de l'emploi
 - o ONA: Office national de l'accueil



«Bon de réduction»



- Une taxe d'inscription réduite de 10 € par cours est accordée sur
présentation du bon de réduction.
- Le bon de réduction n'est valable que pour les cours agréés
dans l'intérêt général des adultes, organisés par le Service de la for-
mation des adultes (SFA), du Ministère de l'Éducation nationale. Cela
concerne les cours que vous trouverez des pages 35 à 45.
- Un bon de réduction n'est valable que pour UN cours spécifique. Il a
une validité de 6 mois.
- Le bon de réduction doit être envoyé par courrier ou e-mail ou être ap-
porté à l'administration communale avant le début du cours.

Adresse: Administration communale E-mail: cours@mamer.lu
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

- Pour recevoir un bon de réduction, veuillez contacter les organismes
suivants.
 - o OSC: Office sociaux communaux
 - o ONIS: Office national d'inclusion sociale
 - o MIFA: Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la
Grande Région - Département de l'intégration
 - o ADEM: Agence nationale de développement de l'emploi
 - o ONA: Office national de l'accueil



BON

pour un cours de formation d'adulte
à droit d'inscription réduit

N° 1593683074814

Date d'émission : 02-07-2020

En faveur de

Prénom, Nom : Max Mustermann
Matricule : 1961101500069
Adresse : 60 Rue de la Gare, L-8325 Mamer

Pour un cours de : Luxembourgeois

BON émis par

Organisme : ONIS - Office national d'inclusion sociale
Agence : ARIS - Mamer

Ce BON est valable pendant **6 mois** et peut-être utilisé pour un cours dont la date de début se situe entre le **17-06-2020** et le **02-01-2021** inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes organisés par le SFA dans les lycées ou par une commune ou une association conventionnée ainsi que les cours de l'INL.
- Seule la version électronique du BON enregistrée dans la base de données fait foi.
- Le Service d'orientation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à tarif réduit. Le tarif d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON est valable pour **UN** seul cours et le bénéficiaire du BON peut choisir le cours et l'organisateur du cours.
- Le BON ne donne droit à un accès privilégié et le BON peut être révoqué par l'organisme émetteur.
- Afin de pouvoir recevoir le certificat de participation, le bénéficiaire du BON doit avoir un taux de présence dans le cours égal ou supérieur à 70%.

Informations à l'organisateur du cours

- Le BON doit être affecté dans la base de données GICEA lors de l'inscription à un cours.
- En cas d'inscription existante lors de la remise du BON, celle-ci doit être entièrement supprimée. Pour s'inscrire, il faut faire une nouvelle inscription dans le cours afin de pouvoir affecter le bon correctement.



«Voucher»



- A reduced registration fee of € 10 per course is granted on presentation of the discount voucher.
- The discount voucher is only valid for courses approved in the general interest of adults, organised by the Adult Education Service (SFA), from the national education ministry. This applies the courses you will find on pages 35 to 45.
- A discount voucher is only valid for ONE specific course. It is valid for six months.
- The discount voucher must be sent by post or e-mail or brought to the administration before the course starts.

Address: Communal administration of Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-mail: cours@mamer.lu

- To receive a discount voucher, please contact the following organisations.
 - o OSC: Municipal Social Office
 - o ONIS: National Office for Social Inclusion
 - o MIFA: Ministry for Family, Integration and the Greater Region - Department of Integration
 - o ADEM: National Agency for Employment Development
 - o ONA: National Office for Reception



*Icône sur les cours qui peuvent permettre un bon de réduction «VOUCHER»



Informatiounen iwwert lokal Associatiounen a Veräiner

Nieft eise Coursen, déi mir als Gemeng ubidden an Zesummenaarbecht mat eise Kommissiounen, fannt Dir nach vill aner flott Aktivitéiten an der Gemeng.

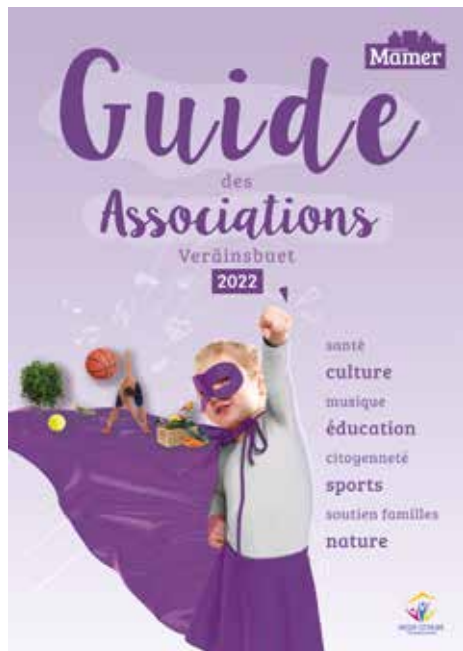
Eis lokal Veräiner, Associatiounen an eist Jugendhaus bidde ganz vill Sportarten an Aktivitéiten fir Kanner, Jugendlecher an jonk Erwuessener un.

All néideg Informatiounen dozou fannt dir op eisem Internetsite www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/.

Oder an eiser néier Online Brochure

www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf

Wann dir Froen dozou hutt, kennt Dir gären bei der Gemeng uruffen, um 310031 - 1.





Informations sur les associations et les clubs locaux

En plus des cours proposés par la commune en collaboration avec les commissions consultatives, vous pouvez choisir entre de nombreuses autres activités intéressantes dans la commune.

Nos clubs, associations et notre Maison des jeunes proposent beaucoup de sports et d'activités pour enfants, adolescents et jeunes adultes.

*Vous trouvez plus d'informations sur notre site Web
www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/*

*Ou dans notre nouvelle brochure en ligne
www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf*

*Si vous avez des questions, veuillez contacter la commune
au 310031 - 1.*



Information on local associations and clubs

In addition to the courses offered by the Municipality in cooperation with our advisory commissions, there are many other interesting activities in our commune.

Our local clubs, associations and our youth centre also offer many sports and activities for children, teenagers and young adults.

*You can find all the information on our website
www.mamer.lu/sports-et-loisirs/associations-locales/.*

*Or in our new online brochure
www.mamer.lu/wp-content/uploads/2022/02/Verainsbuet-Mamer-Internet.pdf*

*If you have any questions, please contact the Municipality
on 310031 - 1.*



Club Haus am Brill

D'Club Haus Am Brill ass en Uert, wou Mënschen zesumme komme kënnen, déi hir Fräizäit aktiv wëlle gestalten, zesummen an am Austausch mat anere Leit, déi änlech Interessen hunn.

Mir organiséieren Aktivitéiten, Coursen a Konferenzen an de Beräicher Handwerk, Konscht, Kultur, Kachen, Allgemengbildung, Sproochen, Gesondheet, Fitness an Entspannung. Dir hutt d'Méiglechkeet, an enger flotter Atmosphär, sozial Kontakter ze knëppen. Wann d'Situatioun et nees erlaabt, gehéieren och erëm Ausflich a Reesen zu eisem Programm.

D'Club Haus Am Brill gehéiert zu de Clubhaiser, déi vun der Foyer Senior Asbl geréiert ginn. D'Aktivitéiten si prioritär op Leit iwwer 50 Joer un ausgeriicht, mam Zil, d'physescher a mentaler Gesondheetserhaltung vun de Leit ze promovéieren. Mee och méi jonk Erwuessen si wëllkomm, well jideree ka vum Austausch tëscht verschiddenen Altersgruppe profitéieren.

Fir weider Informatiounen, oder fir lech fir eng Aktivitéit unzemellen, kënnt Dir gär zu de Büroszäite bei eis laanscht kommen oder eis uruffen. Dir fannt eise ganze Programm op eiser Websäit an, op Ufro, kënnt Dir eist Programm-heft och dräimol am Joer geschéckt kréien.



Club Haus Am Brill
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 300 001
E-mail: clubsenior@mamer.lu
www.clubhaiser.lu



Club Haus am Brill

Le Club Haus Am Brill est un lieu de rencontre pour tous ceux qui veulent organiser activement leurs loisirs, ensemble, et dans l'échange, avec d'autres.

Nous organisons des activités, cours et conférences dans les domaines de l'art, du métier, de la culture, des langues, du culinaire, de la culture générale, de la santé, du fitness et de la relaxation. Vous avez la possibilité de nouer des contacts sociaux dans une atmosphère agréable. Si la situation sanitaire le permet de nouveau, des excursions et voyages seront de nouveau intégrés dans notre programme.

Le Club Haus Am Brill est une des maisons gérées par l'Asbl Foyers seniors. Les activités sont en priorité destinées à des personnes âgées de plus de 50 ans, avec l'objectif de contribuer au maintien de la santé physique et mentale. Mais comme l'échange entre différents groupes d'âge est bénéfique pour tout le monde, les adultes plus jeunes sont aussi les bienvenus.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à une activité, n'hésitez pas de nous contacter ou de passer chez nous pendant les heures de bureau. Vous pouvez aussi consulter notre programme sur notre site web et, sur demande, vous pouvez recevoir notre périodique trois fois par an.



Club Haus am Brill

The Club Haus Am Brill is a meeting place for those who want to actively organize their leisure time, together and in exchange with others.

We organize activities, courses and conferences in the fields of art, crafts, culture, culinary arts, general culture, language, health, fitness and relaxation. This gives you the opportunity to establish social contacts in a pleasant atmosphere. Once the sanitary situation allows it again, you will also find excursions and trips in our program.

The Club Haus Am Brill is one of the houses managed by the Asbl Foyers seniors. The activities are primarily aimed at people over 50 years old, with the aim of contributing to the maintenance of physical and mental health, but as the exchange between different age groups can be to everyone's benefit, younger adults are also welcome.

For more information or to register for an activity, please do not hesitate to contact us or drop by during office hours. You can consult our program on our website and, on request, you can receive our periodical three times a year.



Coursen / Formatiounen / Atelieren



Cours / formations / ateliers



Courses and workshops

I. Sport, sport, sports

• Feel your Body	16
• Full Body Strength and Conditioning (old Fitness Bodyshape)	17
• Gymnastique 50+	48
• Let's dance - Danse de Salon - avancé Niveau 1	46
• Let's dance - Danse de Salon - avancé Niveau 2	47
• Let's dance - Danse de Salon - avancé Niveau 3	47
• Pilates advanced Level	50
• Pilates mixed Level	49
• Zumba 1	18
• Zumba 2	19

II. Sproochen, Langues, Languages

• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1)	36
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2)	37
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3)	37
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1)	38
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #2)	39
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #3)	39
• Lëtzebuergesch A2.1 (Classe #1)	40
• Lëtzebuergesch A2.2 (Classe #1)	41
• Lëtzebuergesch B1.1 (Classe #1)	42
• Lëtzebuergesch B1.2 (Classe #1)	43
• Franséisch A1.1 (Classe #1)	44
• Franséisch A2.1 (Classe #1)	45

II. Sproochen, Langues, Languages

• Englesch Conversation	30
• Franséisch pré-intermédiaire	28
• Franséisch intermédiaire	29
• Italienesch débutant	31
• Spuenesch débutant	25
• Spuenesch intermédiaire	26
• Spuenesch Conversation	27

III. Kanner, enfants, Kids

• Anglais avancé	54
• Anglais débutant	53
• Art à l'école N°1	23
• Art à l'école N°2	24
• Bitzcours fir d'Kanner - Mir bitzen fir Chrëschttag	20
• Chinois avancés	52
• Chinois débutant	51
• Kanner backen mam Melanie	21

IV. Verschiddenes, divers, various

• Eischt Hëllef fir Kanner	32
• Premiers secours pour enfants	32
• Babymassage	33
• Prenatal Yoga	34



Detalléiert Erklärung vun de Coursen



Explication détaillée des cours



Detailed explanation of all courses

Erklärung vun de Symboler / *Explications des symboles* / Explanation of the symbols



Datum; *date*; dates

Dag; *jour*; day



Auerzäit; *horaires*; schedule



Sall an Adress; *salle et adresse*; location and address



Max. Unzuel Participanten; *nombre de participants max.*; max. number of participants



Mindestalter; *âge minimum*; minimum age



Numm vum Chargé; *nom du chargé de cours*; name of the lecturer



Sprooch vum Cours; *Langue du cours*; language of the course



Aschreiwungen; *Inscriptions*; registrations



Präis; *prix*; price



Informatiounen; *informations*; information



Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Kanner aus de virgeschriwwenen Zyklen geschéckt;
lien d'inscription envoyé par courrier aux enfants des cycles concernés;
registration link sent by postal letter to the children in prescribed cycles



Bon de réduction «VOUCHER»

Commission des sports et des loisirs

Feel Your Body

📅	22.09.2022 - 22.06.2023
	Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	19h15 - 20h15
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👥	20
🔄	16
👤	Mme Tania THIES
🗣️	
➡️	18.07.2022 au 31.08.2022
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Dëse Cours ass eng Kombinatioun aus Yoga, Mobilitéit an Animal Flow, déi d'Mobilitéit an d'Kierpersensatioun verbessert a Péng reduzéiere kann. Dës Klass ass fir jiddereen, vum Ufänger bis zum Athlet. Duerch verschidde Beweegungsmethoden kann dës Cours folgend Virdeeler bréngen: eng besser Perceptioun vum Kierper, eng Erliichterung bei Verspannungen, eng Reduktioun vu Péng, d'Präventioun vu Verletzungen an eng Verbesserung vun der Mobilitéit.

Wéi ass de Cours opgebaut? No enger kuerzer Opwärmung gi Beweegungen vu Yoga an Animal Flow gemaach. All Muskelgruppe gi beusprocht. Den Training gëtt mam Kierpergewicht absolviert. Vill Yoga- an Animal-Flow-Übungen ginn um Buedem (op den Hänn a Féiss) gemaach, sou datt dësen Deel och „Anti-Gravitatiounstraining“ genannt gëtt. De Cours hält allgemeng mat engem Flow op, wat eng Sequenz vu Beweegungen ass, déi virdru praktizéiert goufen. Dës Cours verbessert déi kierperlech Leeschtung an de Beräicher Kraaft, Mobilitéit a Koordinatioun vun de Participanten.



Ce cours est une combinaison de yoga, de mobilité et d'Animal Flow qui améliore la mobilité et la sensation corporelle et peut réduire la douleur. Il s'adresse à tous, du débutant à l'athlète. Grâce à différentes méthodes de mouvement, ce cours peut apporter les avantages suivants: une meilleure perception du corps, un soulagement des tensions, une réduction des douleurs, une prévention de blessures et une amélioration de la mobilité.

Comment le cours est-il structuré? Après un bref échauffement, des mouvements issus du yoga et d'Animal Flow sont effectués. Tous les groupes de muscles sont impliqués. L'entraînement se fait avec le poids du corps. De nombreux exercices de yoga et d'Animal Flow se font au sol (sur les mains et les pieds), ce qui explique que cette partie est également appelée «entraînement anti-gravité». Le cours se termine généralement par un Flow, qui est un enchaînement de mouvements pratiqués auparavant. Ce cours améliore les performances physiques dans les domaines de la force, de la mobilité et de la coordination des participants.



This class is a combination of yoga, mobility and animal flow that improves mobility and body sensation and can reduce pain. This course is suitable for everyone, from beginners to athletes. Through different movement methods, this course can provide the following benefits: improved body awareness, tension relief, pain reduction, injury prevention, improved mobility.

How is the course structured? After a short warm-up, movements from yoga and Animal Flow are performed. All muscle groups are involved. The training is done with the body weight, many of the yoga and Animal Flow exercises are done on the floor (on the hands and feet), so this part is also called „anti-gravity training“. The class usually ends with a Flow, which is a sequence of movements practiced earlier. This course improves the physical performance in the areas of strength, mobility and coordination of the participants.

Full Body Strength and Conditioning (old Bodyshape)

📅	22.09.2022 - 22.06.2023 Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	20h30 - 21h30
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon • L-8310 Capellen)
👤	20
🔄	16
👤	Mme Tania THIES
🗣️	
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26) • 90,- € (18 - 26) • 60,- € (<18)



Dëse Cours ass en effektive Ganzkierper-Workout, deen all gréisser Muskelgruppen trainéiert. Dëst si reng Kraaft- an Ausdauerübungen, déi d'Muskelentwécklung fërderen an, duerch déi héich Unzuel u Widderhuelungen, de Stoffwiessel an domat d'Fettverbrennung stimuléieren.

Wéi ass de Cours strukturéiert? No enger kuerzer Mobilitéitsopwärmung ginn all d'Muskelgruppe mam eegene Kierpergewicht trainéiert an/oder (ofhängeg vun der lokaler Disponibilitéit), mat zousätzlechen Ekipementer wéi Mini-Bands, Power-Bands, Tubes an Hantelen. De Cours kann „stationär“ oder als „Circuit“ stattfannen. Dëse Cours verbessert déi kierperlech Leeschtung an de Beräicher Kraaft, Kraaft-Ausdauer a Koordinatioun vun de Participanten.



Ce cours permet d'effectuer un entraînement efficace de l'ensemble du corps en faisant travailler tous les grands groupes musculaires. Il s'agit d'exercices de force pure et d'endurance. Cet entraînement favorise le développement musculaire et, grâce au nombre élevé de répétitions, il stimule le métabolisme et donc la combustion des graisses.

Comment le cours est-il structuré? Après un bref échauffement de mobilité, le participant entraîne tous les groupes de muscles avec le poids de son corps et/ou (selon la disponibilité locale) avec de l'équipement supplémentaire tel que des mini-bandes, des power-bands, des tubes et des haltères courts. Le cours peut se dérouler en «stationnaire» ou en «circuit». Il améliore les performances physiques dans les domaines de la force, de l'endurance et de la coordination des participants.



This course is an effective whole-body workout that trains all large muscle groups. This is done through both pure strength and strength-endurance exercises. This training promotes muscle development and the high number of repetitions stimulates the metabolism and thus fat burning.

How is the course structured? After a short mobility warm-up, you train all muscle groups with your body weight and/or (depending on local availability) with additional small equipment such as mini bands, power bands, tubes and dumbbells. The course can be done as a «stationary» or a «circuit» workout. This course improves your physical performance in the areas of strength, endurance and coordination of the participants.

Zumba N°1

📅	21.09.2022 - 14.06.2023
	Mëttwochs; <i>mercredi</i> ; Wednesday
🕒	19h15 - 20h15
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon • L-8310 Capellen)
👥	20
🔄	16
👤	Mme Maria VAZQUEZ SUAREZ
🗣️	
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26) • 90,- € (18 – 26) • 60,- € (<18)



Hutt Dir Loscht ze feieren a gläichzäiteg fit ze ginn? Mat latäinamerikanescher Musek an exotesche Rhythmen, passt den Zumba sech lech mat kontrolléierte Beweegungen un, während Dir Är Konditioun verbessert doduerch datt all d'Elementer aus dem Fitnesstraining kombinéiert ginn (Zumba-Toning-Choreographien abegraff). Net ze vergiessen: Cool Musek an d'Freed un der Beweegung an enger flotter Atmosphäre.



Vous avez envie de faire la fête et de vous remettre en forme en même temps? Sur des musiques latino-américaines et des rythmes exotiques, la Zumba s'adapte à vous grâce à des mouvements contrôlés, tout en améliorant votre condition physique grâce à la combinaison de tous les éléments de l'entraînement de fitness (y compris les chorégraphies de Zuma Toning). A ne pas oublier: une musique sympa et le plaisir de bouger dans une ambiance conviviale.



Do you want to party and get fit at the same time? With Latin American music and exotic rhythms, Zumba adapts to you through controlled movements, while improving your physical condition by combining all the elements of fitness training (including the choreography of Zuma Toning). Don't forget: great music and the pleasure of moving in a friendly atmosphere.

Zumba N°2

📅	21.09.2022 - 14.06.2023 Mëttwochs; <i>mercredi</i> ; Wednesday
🕒	20h30 - 21h30
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👥	20
🔄	16
👤	Mme Maria VAZQUEZ SUAREZ
🗣️	🇸🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 – 26) · 60,- € (<18)



Hutt Dir Loscht ze feieren a gläichzäiteg fit ze ginn? Mat latäinamerikanescher Musek an exotesche Rhythmen, passt den Zumba sech lech mat kontrolléierte Beweegungen un, während Dir Är Konditioun verbessert doduerch datt all d'Elementer aus dem Fitnesstraining kombinéiert ginn (Zumba-Toning-Choreographien abegraff). Net ze vergiessen: Cool Musek an d'Freed un der Beweegung an enger flotter Atmosphäre.



Vous avez envie de faire la fête et de vous remettre en forme en même temps? Sur des musiques latino-américaines et des rythmes exotiques, la Zumba s'adapte à vous grâce à des mouvements contrôlés, tout en améliorant votre condition physique grâce à la combinaison de tous les éléments de l'entraînement de fitness (y compris les chorégraphies de Zuma Toning). A ne pas oublier: une musique sympa et le plaisir de bouger dans une ambiance conviviale.



Do you want to party and get fit at the same time? With Latin American music and exotic rhythms, Zumba adapts to you through controlled movements, while improving your physical condition by combining all the elements of fitness training (including the choreography of Zuma Toning). Don't forget: great music and the pleasure of moving in a friendly atmosphere.

Commission de la Famille et du 3^{ième} âge

Bitzcours fir Kanner - Mir bitzen fir Chrëschttag

cours de couture pour enfants; sewing class for kids

	02.11.2022 & 03.11.2022 (2 séances) Mëttwochs an Donneschden; <i>mercredi et jeudi</i> ; Wednesday and Thursday
	14h00 - 16h30
	Ecole primaire Kinneksbond (salle de bricolage) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Donatella MONACO
	  
	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
	15,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 3 A 4!
Einfach, flott a praktesch bitzen. An dësem Cours gëtt ale Jeans erëm neit Liewen agehaucht. Wat sollen d'Kanner matbréngen? Gutt Laun, Interessé fir d'Bitzen, e Gedréngs an e Snack fir an der Paus.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 3 ET 4!
Coudre simple, joli et pratique. Dans ce cours, les jeans usés reçoivent une nouvelle vie. Ce que les participants doivent amener: bonne humeur, intérêt pour la couture, une boisson et un snack pour la pause.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!
Simple, beautiful and practical sewing.
In this course, old jeans will get a new life.
What participants should bring: a good mood, an interest in sewing, a drink and a snack for the break.



Kanner baken mam Melanie

cours de pâtisserie; backing course

	04.11.2022 (1 séance) Freides; vendredi; Friday
	14h30 - 16h30
	Ecole primaire Kinneksbond (Cuisine pédagogique) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
	max. 12
	Cycles 2 + 3 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Melanie LEFEBRE
	
	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
	15,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 2 A 3!

Einfach, gutt a séiss. Dëse Cours gëtt gehale vun der Kächin vun der Maison Relais vu Mamer. An all Cours gëtt eppes Neies probéiert. Wat ee muss matbréngen: Gutt Laun, Interessé fir d'Baken, e Schiertech, e Gedränk an e Snack fir an der Paus.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 2 ET 3!

Simple, bon et sucré. Il est tenu par la cuisinière de la Maison Relais de Mamer. Pendant chaque cours, les participants apprendront une nouvelle recette. Ce qu'il faut amener: bonne humeur, intérêt à la pâtisserie, un tablier, une boisson et un snack pour la pause.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 2 AND 3!

Simple, good and sweet. The course is held by the cook from the Maison Relais of Mamer. During each course, participants will learn a new recipe. What to bring: good mood, interest in baking, an apron, a drink and a snack for the break.



Commission des affaires culturelles

D'Niveauen déi d'Gemeng offrëiert:

Les niveaux proposés par la commune:

The levels proposed by the municipality:

	Ufänger	→	Aféierung oder Entdeckung 1
	Virkenntnesser	→	Aféierung oder Entdeckung 2
	Mëttelstuf	→	Intermédiaire oder Iwwerliewen
	Fortgeschrëttener	→	Sockel
	Konversatioun	→	fléissend schwätzen

	débutant	→	<i>introductif ou découverte 1</i>
	pré-intermédiaire	→	<i>introductif ou découverte 2</i>
	intermédiaire	→	<i>intermédiaire ou de survie</i>
	avancé	→	<i>niveau seuil</i>
	conversation	→	<i>parler couramment</i>

	beginner	→	introductory or discovery 1
	pre-intermediate	→	introductory or discovery 2
	intermediate	→	intermediate or survival
	advanced	→	threshold level
	conversation	→	Speak fluently

Art à l'école N°1

📅	06.10.2022 - 22.06.2023 Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	14h00 - 15h30
📍	Ecole primaire Kinneksbond (Salle de bricolage) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
👤	15
🔄	Cycles 2.2 et 3.1 (Année scolaire 2022/2023)
👤	Mme Iva MRAZKOVA
🗣️	🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇪🇺
➡️	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
💶	60,- €



„Art à l'Ecole” ass e kreativen Atelier fir Kanner. Dësen Atelier soll den artisteschen an ästheteschen Esprit vun de Kanner uschwätzen an déi fräi Praxis vun der Konscht erméiglechen. Während dem Cours schaffen d’Kanner un de Sujeten, déi de Proff proposéiert, wéi zum Beispill:

- verschidden Zeechentechniken (Bläistëft, Holzkuel, indesch Tënt),
- Molereitechniken (Aquarell, Gouache, Acryl a Collage),
- souwéi DIY-Aarbecht mat Kartong, Holz a Stoff.

Dat néideg Material gëtt de Kanner zur Verfügung gestallt.

D’Mamer Ateliere huelen un den Ausstellungen deel, déi vun der nationaler Associatioun Art à l'Ecole Lëtzebuerg proposéiert an organiséiert ginn.



«Art à l'Ecole» est un atelier créatif pour enfants. Cet atelier vise à développer l'esprit artistique et esthétique des jeunes participants et à organiser la libre pratique des arts. Pendant les cours, les enfants travaillent sur les sujets proposés par la chargée de cours, comme par exemple:

- plusieurs techniques de dessin (le crayon, le fusain, l'encre de chine),
- les techniques de peinture (l'aquarelle, la gouache, l'acrylique et le collage),
- ainsi que les travaux de bricolage avec le carton, le bois et le tissu.

Le matériel nécessaire est mis à disposition des enfants.

Les ateliers de Mamer participent aux expositions proposées et organisées par l'association nationale Art à l'Ecole Luxembourg.



„Art à l'Ecole” is a creative workshop for children. The aim of this workshop is to develop artistic and aesthetic skills and to organize the free practice of art. During the classes, the children work on different subjects proposed by the teacher, such as:

- various drawing techniques (pencil, charcoal, Indian ink)
- painting techniques (watercolour, gouache, acrylic and collage),
- as well as craft work with cardboard, wood and fabric.

The necessary material is provided to the children.

The Mamer workshops will take part in the exhibitions proposed and organized by the national association of Art in Schools Luxembourg.

Art à l'école N°2

📅	06.10.2022 - 22.06.2023 Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	16h00 - 17h30
📍	Ecole primaire Kinneksbond (Salle de bricolage) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
👤	15
🔄	Cycles 3.2, 4.1 et 4.2 (Année scolaire 2022/2023)
👤	Mme Iva MRAZKOVA
🗣️	🇸🇰 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪
➔	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
💶	60,- €



„Art à l'Ecole” ass e kreativen Atelier fir Kanner. Dësen Atelier soll den artisteschen an ästheteschen Esprit vun de Kanner uschwätzen an déi fräi Praxis vun der Konscht erméiglechen. Während dem Cours schaffen d’Kanner un de Sujeten, déi de Proff proposéiert, wéi zum Beispill:

- verschidden Zeechentechniken (Bläistëft, Holzkuel, indesch Tënt),
- Molereitechniken (Aquarell, Gouache, Acryl a Collage),
- souwéi DIY-Aarbecht mat Kartong, Holz a Stoff.

Dat néideg Material gëtt de Kanner zur Verfügung gestallt.

D’Mamer Ateliere huelen un den Ausstellungen deel, déi vun der nationaler Associatioun Art à l’Ecole Lëtzebuerg proposéiert an organiséiert ginn.



«Art à l'Ecole» est un atelier créatif pour enfants. Cet atelier vise à développer l'esprit artistique et esthétique des jeunes participants et à organiser la libre pratique des arts. Pendant les cours, les enfants travaillent sur les sujets proposés par la chargée de cours, comme par exemple:

- plusieurs techniques de dessin (le crayon, le fusain, l'encre de chine),
- les techniques de peinture (l'aquarelle, la gouache, l'acrylique et le collage),
- ainsi que les travaux de bricolage avec le carton, le bois et le tissu.

Le matériel nécessaire est mis à disposition des enfants.

Les ateliers de Mamer participent aux expositions proposées et organisées par l'association nationale Art à l'Ecole Luxembourg.



„Art à l'Ecole” is a creative workshop for children. The aim of this workshop is to develop artistic and aesthetic skills and to organize the free practice of art. During the classes, the children work on different subjects proposed by the teacher, such as:

- various drawing techniques (pencil, charcoal, Indian ink)
- painting techniques (watercolour, gouache, acrylic and collage),
- as well as craft work with cardboard, wood and fabric.

The necessary material is provided to the children.

The Mamer workshops will take part in the exhibitions proposed and organized by the national association of Art in Schools Luxembourg.

Spuenesch fir Ufänger

Espagnol débutant; Spanish beginner's



24.09.2022 - 08.07.2023

Samschdes; samedi; Saturday



11h15 - 12h45



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



15



16



Mme Irina HERNANDEZ



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 25,- € (<18)



Den Ufängercours riicht sech un all déi, déi gläichzäiteg mat der mëndlecher Expressioun an dem schrëftlechen a mëndleche Verständnis am Spueneschen ufänke wëllen. Och d'schrëftlech Expressioun gëtt behandelt. D'Methodologie ass dynamesch a kommunikatiounsorientéiert.



Le cours de niveau débutant s'adresse à tous ceux qui veulent débiter dans la langue espagnole à la fois en expression orale et en compréhension écrite et orale. L'expression écrite sera aussi traitée. La méthodologie sera dynamique et orientée vers la communication.



The beginner's course is designed for those who want to start learning Spanish in both oral expression and written and oral comprehension. Written expression will also be covered. The methodology will be dynamic and communication oriented.



Spuenesch Mëttelstuf

Espagnol intermédiaire; Spanish intermediate

	28.09.2022 - 07.06.2023
	Mëttwoch; mercredi; Wednesday
	18h00 - 19h45
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mme Irina HERNANDEZ
	 
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Dëse Mëttelstufecours adresséiert sech un all déi, déi hir Grondkenntnisser vun der spuenescher Sprooch, souwuel wat déi mëndlech a schrëftlech Expressioun wéi och d'Verständnis ugeet, verbessere wëllen. D'Widderhuele vum Wuertschatz an der Grammatik ass och Deel vun dësem Programm. Fir dëse Cours gëtt den Niveau Ufänger virausgesat. D'Methodologie ass dynamesch a kommunikatiouns-orientéiert.



Le cours de niveau intermédiaire s'adresse à tous ceux qui veulent approfondir leurs compétences de base en langue espagnole à la fois en expression et en compréhension écrite et orale. La révision du lexique et de la grammaire fera partie également du programme. Le niveau requis pour suivre le cours est un débutant. La méthodologie sera dynamique et orientée vers la communication.



The intermediate course is designed for those who want to improve their basic Spanish language skills in both speaking and listening. Vocabulary and grammar review will also be part of the programme. The level required to follow the course is beginner. The methodology will be dynamic and communication oriented.

Franséisch mat Virkenntnesser

Français pré-intermédiaire; French pre-intermediate

	03.10.2022 - 19.06.2023 Méindes; <i>lundi</i> ; Monday
	09h00 - 12h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses • L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mr Pierre DEVENTER
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) • 60,- € (18 – 26) • 25,- € (<18)



Participantë mat Virkenntnesser wäerten op dësem Niveau an der Lag sinn, op einfach Aart a Weis am deegleche Liewen ze kommunizéieren. Dir sidd z. B. capabel d'Hauptpunkte vun enger Diskussioun a klorer Sprooch ze verstoen, déi sech op Themen am Zesummenhang mat Aarbecht, Schoul oder Fräizäit bezitt, Äert perséinlecht a beruflecht Ëmfeld ze beschreiwen (Leit, Plazen, Studium, Aarbecht), iwwer e rezenten Event ze berichten, bei deem Dir matgemaach hutt (Sport, Kultur, Treffe mat Famill oder Frënn), d'Motivatioun oder d'Grënn fir Är Participatioun bei engem Projet, enger Aufgab oder enger Aarbecht kuerz duerzestellen.



Les élèves disposant déjà de quelques notions, à ce niveau, vous seront de communiquer de façon simple dans la vie quotidienne. Vous pourrez, par exemple: comprendre les points essentiels d'une discussion en langage clair, sur des sujets relatifs au travail, à l'école ou à vos loisirs, décrire votre environnement personnel et professionnel (personnes, lieux, études, travail), raconter un événement récent auquel vous avez participé (sports, culture, réunion familiale ou amicale), exposer brièvement les motivations ou raisons de votre participation à un projet, une mission ou une tâche ou travail.



Students who already have some knowledge, at this level will be able to communicate in a simple way in their daily life. You will be able, for example, to understand the main points of a discussion in clear language, on subjects related to work, school or leisure, to describe your personal and professional environment (people, places, studies, work), to talk about a recent event in which you were involved (sports, culture, meeting family or friends), briefly to explain the motivations or reasons for your participation in a project, a mission, a task or work.

Franséisch Mëttelstuf

Français intermédiaire; French intermediate

	04.10.2022 - 20.06.2023 Dënschdes; <i>mardi</i> ; Tuesday
	09h00 - 12h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mr Pierre DEVENTER
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 25,- € (<18)



Op dësem Niveau sidd Dir an der Lag, Iech am Beruffsliewen mat franséischsproochege Kollege fléissend a kloer auszedrécken. Dir sidd, z.B. capabel ze liesen, eng Diskussioun tëschent franséischsproochege Persounen nozelauschteren, ze verstoen an an de wesentleche Punkten ze intervenéieren, wann et ëm Theme vum wirtschaftlechen oder kulturellen Zäitgeschéie geet. Dir studéiert Presseartikelen oder Texter. Dir benotzt d'Hauptverben a konjugéiert se an deene richtegen Zäitformen. Dir resuméiert a schreift en Text a verstitt d'Themen an d'Standpunkten. Dir sot Är Meenung, schwätzt Recommendationen aus an argumentéiert Är Meenung. Dir beäntwert E-Mailen oder Bréiwer vun den Administratiounen.



A ce niveau, vous serez capable de vous exprimer de façon fluide et claire dans votre vie professionnelle avec des collègues francophones. Vous pourrez, par exemple: lire, écouter, comprendre et intervenir sur les points essentiels d'une discussion entre francophones, sur des sujets relatifs à l'actualité économique ou culturelle. Étudier des articles de presse ou textes. Utiliser les principaux verbes et les conjuguer aux temps appropriés. Synthétiser, rédiger un texte, comprendre les enjeux et les points de vue. Donner votre avis, émettre des recommandations et votre opinion argumentée. Répondre à des courriels ou courriers des administrations



At this level, you will be able to express yourself fluently and clearly in your professional life with French-speaking colleagues. You will be able, for example, to read, listen, understand and intervene on the essential points of a discussion between French speakers, on subjects relating to the current economic or cultural situation. You will be able to study press articles or texts, use the main verbs and conjugate them in the appropriate tenses, summarise, write a text, understand the issues and points of view, give your opinion, make recommendations and argue your case, and answer emails or letters from official bodies.

Englesch Konversatioun

Conversation Anglais; English conversation

	24.09.2022 - 08.07.2023
	Samschdes; samedi; Saturday
	09h00 - 11h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mme Joanne HARLAND
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 25,- € (<18)



Dir wëllt Äert Englesch an enger convivialer an amusanter Atmosphär verbessern? Mir schwätzen an all Cours iwwer en anert Thema, jee nodeem, wat Iech interesséiert (de Programm leeë mir gemeinsam fest). Kommt an eise Club fir nei Frënn ze fannen, Är Kommunikatioun ze verbessern an Äert Selbstvertrauen ze stäerken. Fir voll vun dësem Cours profitéieren ze kënnen, braucht Dir e mëttleren oder héijeren Niveau.



Vous souhaitez améliorer votre anglais dans une atmosphère conviviale et amusante? A chaque séance, nous discutons d'un sujet différent, en fonction de ce qui vous intéresse (nous déterminons le programme ensemble). Rejoignez notre club pour vous faire de nouveaux amis, améliorer votre communication et renforcer votre confiance en vous. Notez que pour profiter pleinement du cours, vous avez besoin d'un niveau intermédiaire ou supérieur.



Do you want to improve your English in a fun and friendly atmosphere? At each session, we discuss a different topic, depending on what interests you (we determine the programme together). Join our club to make new friends, to improve your communication and to build your confidence. Please note that to take full advantage of the course, you must be at an intermediate level or higher.

Italieenesch Ufänger

Italien débutant; Italian beginner

	29.09.2022 - 15.06.2023 Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	10h00 - 12h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mme Nathalie CALIGARA
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Dëse Cours riicht sech u Leit, déi d'Basis vun der italieenescher Sprooch léiere wëllen. D'Zil ass et, iwwer sech selwer, iwwer seng Aarbecht, seng Hobbye kënnen ze schwätzen. Et geet och drëms, fir vertraute Wierder an alldieglech Ausdréck ze verstoen, grad esou wéi d'Maîtrise vun der Basis vun de grammatesche Strukturen.



Ce cours s'adresse à un public qui veut connaître les rudiments de la langue italienne: être capable de parler de soi, de son travail, de ses loisirs . Être en mesure de comprendre des mots familiers et des expressions courantes de la vie quotidienne. Maîtriser des structures grammaticales de base.



This course is designed for people who want to know the basics of the Italian language: to be able to talk about themselves, their work, their hobbies. To be able to understand familiar words and common expressions of everyday life. Master basic grammatical structures.

Commission de l'Égalité des Chances et Commission de l'Inclusion sociale

Éischt Hëllef fir den Puppelchen (LUX)

	08.10.2022 (1 séance) Samschdes; <i>samedi</i> ; Saturday
	14h00 - 17h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses • L-8263 Mamer))
	20
	16
	Madame Betty KROMBACH
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	30,- € (>26) • 22,50,- € (18 - 26) • 15,- € (<18)

Premiers secours pour bébé (FR)

	19.11.2022 (1 séance) Samschdes; <i>samedi</i> ; Saturday
	14h00 - 17h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses • L-8263 Mamer))
	20
	16
	Madame Betty KROMBACH
	
	18.07.2022 - 31.08.2022
	30,- € (>26) • 22,50,- € (18 - 26) • 15,- € (<18)



An dësem Éischt-Hëllef-Cours léieren d'Participanten Tipps, Tricks an Techniken fir onerwaart Situatiounen gëreeieren ze kënnen (vun der kardiopulmonaler Reanimatioun bis zur Hausmedezin). Den 3-Stonne Cours riicht sech un Elteren, Grousselteren an aner Leit, déi sech em jonk Kanner këmmere. Se léieren wéi se richteg a séier an Noutfallsituatiounen reagéieren (z.B. bei Verbrennungen, Wonnen, Ootmungskrankheeten oder Accidenter). De Fokus wäert och op der Verhënnerung vun Accidenter leien. Kardiopulmonal Reanimatioun gëtt op enger spezieller Popp praktizéiert.

Déi folgend Themen ginn am Intensivkurs behandelt

- Kardiopulmonal Reanimatioun
- Präventiv Moosname géint Accidenter bei Kanner
- Medezinschaf: Wat ass dat Wichtigst?
- Éischt Hëllef am Fall vun Erstécken, Verletzung, etc.



Cette initiation aux Premiers Secours vise à faire expliquer aux participants les astuces et les gestes à connaître face à des situations imprévisibles (de la réanimation cardio-pulmonaire à l'utilisation de la pharmacie domestique). La formation de 3 heures s'adresse aux parents, grands-parents et toutes autres personnes qui ont des jeunes enfants à charge. Elles apprendront les gestes nécessaires pour réagir rapidement et de manière adaptée dans une situation d'urgence (ex. brûlures, plaies, maladies du système respiratoire ou accident). Un accent sera par ailleurs mis sur la prévention des accidents. La pratique de la réanimation cardio-pulmonaire sera exercée sur une poupée spéciale.

Voici les sujets traités lors du cours intensif:

- La réanimation cardio-pulmonaire
- La prévention contre les accidents des enfants
- La pharmacie domestique: quels sont les indispensables?
- Les premiers gestes d'aide en cas de chute, d'étouffement, de blessures etc.



This first aid course provides participants with tips, tricks and gestures they need to know to deal with unforeseen situations (from cardiopulmonary resuscitation to the home pharmacy). The 3-hour course is aimed at parents, grandparents and other people who look after young children. They will learn how to react correctly and quickly in an emergency situation (e.g. burns, wounds, diseases of the respiratory system or accident). In addition, emphasis will be placed on accident prevention. Cardiopulmonary resuscitation is practiced on a special doll.

The following topics are covered during the intensive course:

- Cardiopulmonary resuscitation
- Accident prevention for children
- Home pharmacy: What are the essentials?
- First aid in case of a fall, choking, injuries etc.

Massage for babys (ENG)

📅	06.10.2022 - 10.11.2022 (5 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	14h30 - 16h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	6
🔄	1-6 Méint; 1-6 <i>mois</i> ; 1-6 months
👩	Madame Kathrin MIOLA
🇬🇧	
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



D'Bëbeesmassage baséiert op spezifesch Massagetechniken an huet als Zil d'Entwécklung vum Kand z'ënnerstëtzen. Se gëtt Mammen/ Pappen ausserdeem d'Vetraue fir sech em hire Puppelchen ze këmmen an en ze verstoen. Schliisslech gëtt d'Wuelbefannen an d'Kierperbewosstsinn bei de Puppelcher erhéicht. Déi positiv Auswierkunge vun der Massage si bemierkenswäert: Puppelcher si méi ausgeglichen, schlofe besser an, hu manner Koliken a kräische manner.

Wat Dir sollt matbréngen:

- Zweek Handdicher
- Eng mëll Decken oder ee Schofspelz
- Anti-Rutsch Strëmp
- Kleed lech liicht, well de Raum ass waarm



Le massage pour bébé est basé sur des techniques de massage ciblées ayant pour but de favoriser le développement de l'enfant.

Il confère aux mères/pères la confiance nécessaire pour s'occuper de leur bébé et les aide à mieux le comprendre. Le massage contribue également à améliorer le bien-être des bébés et à favoriser leur conscience corporelle. Les effets positifs d'un massage régulier sont remarquables: les bébés deviennent plus équilibrés, s'endorment mieux, ont moins de coliques et pleurent moins.

Ce qu'il faut apporter

- Deux serviettes de toilette
- Une couverture douce ou une peau de mouton
- Des chaussettes antidérapantes
- Habillez-vous légèrement, la pièce sera bien chauffée.



Baby massage is based on special massage techniques to promote the development of the child. It gives mothers/fathers confidence in dealing with their baby and understanding it. Baby massage also contributes to the well-being of the child and promotes the body awareness. The positive effects of regular massage are remarkable: babies become more balanced, fall asleep better, have less colic and cry less.

What to bring along

- Two hand towels
- A soft blanket or sheepskin
- Non-slip socks
- Dress lightly, the room will be well heated

Prenatal Yoga (ENG)

📅	21.10.2022 - 16.12.2022 (8 séances) Freideg, vendredi, friday
🕒	12h30 - 13h30
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Mamer)
👥	6
🔄	Schwanger; Enceinte; pregnant
👤	Madame Tara KLASSEU
🇬🇧	
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18)



Sidd Dir schwanger a sicht ee Moment fir lech selwer? Wëllt Dir lech trotz Ärem Bébé-Bauch bewegen? Wëllt Dir eppes Guddes fir lech an Äre Puppelchen maachen? Egal ob Dir Ufänger sidd oder scho fortgeschratt, an dësem Yoga Cours fir schwanger Fraen adaptéiere mir déi klassesch Yoga Asanas fir lech. Mir wëllen datt Dir während dem Cours kënn relaxen a komplett ofschalten.

Yoga kann lech hëllefen:

- Bewusst d'Schwangerschaft ze genéissen
- Geloosenseet a Rou ze entwéckelen
- Vertrauen a Relatioun mat der Gebuert ze schafen
- Typesch Symptomer vun der Schwangerschaft ze erliichten (Péng am Réck, schwéier Been, Verdauungsproblemer, Waasser-alagerungen ...)



Vous êtes enceinte et vous êtes à la recherche d'un moment de répit? Vous souhaitez faire de l'exercice malgré votre ventre? Vous voulez faire quelque chose de bien pour vous et votre bébé? Que vous soyez débutante ou avancée, dans ce cours de yoga pour femmes enceintes, nous adaptons les asanas classiques du yoga à votre cas. Nous voulons que vous vous détendez et que vous décrochez complètement pendant le cours.

Le yoga peut vous aider:

- À vivre consciemment votre grossesse
- À développer la sérénité et le calme
- À développer votre confiance en vous en vue de la naissance
- À soulager les plaintes typiques de la grossesse (douleurs dorsales, jambes lourdes, problèmes digestifs, rétention d'eau ...)



You are pregnant and looking for a moment for yourself? You like to exercise despite your baby bump? You want to do yourself and your baby something good? Whether you are a beginner or advanced, in our yoga course for pregnant women we adapt the classic yoga asanas to you. We want you to relax and completely switch off during the course.

Yoga can help you:

- To enjoy your pregnancy consciously
- To develop serenity and calmness
- To create confidence in view of the birth
- To alleviate typical complaints during pregnancy (back pain, heavy legs, digestive problems, water retention ...)

Commission consultative communale d'intégration Commune de Mamer

Gemeinsamen europäesche Referenzkader fir Sproochen - CECR

Cadre européen commun de référence pour les langues – CECR

Common European Framework of Reference for Languages - CECR

	Elementare Benotzer	A	→	A1.1 an A1.2	→	Aféierung oder Entdeckung
			→	A2.1 an A2.2	→	Intermediaire oder Iwwerliewen
	Onofhängege Benotzer	B	→	B1.1 an B1.2	→	Sockel
	Utilisateur élémentaire	A	→	A1.1 et A1.2	→	introductif ou découverte
			→	A2.1 et A2.2	→	intermédiaire ou de survie
	Utilisateur indépendant	B	→	B1.1 et B1.2	→	niveau seuil
	Basic user	A	→	A1.1 and A1.2	→	introductory or discovery
			→	A2.1 and A2.2	→	intermediate or survival
	Independent User	B	→	B1.1 and B1.2	→	threshold level

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1)



29.09.2022 - 15.06.2023 (30 semaines)

Donneschdes; *jeudi*; Thursday



11h15 - 13h15



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Nadine KLEIN



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir kënnt familiär an aldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwer si perséinlech stellen - z. B. wou si wunnt, wéi eng Leit si kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt a kooperativ ass.



Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples, qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.



You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of real needs. You can introduce yourself and others and can ask and answer questions about personal details such as where you live, people you know, things you own and so on ... and you can answer the same type of questions. You can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is cooperative.

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2)



📅 26.09.2022 - 08.05.2023 (26 semaines)

Méindeg; *lundi*; Monday

🕒 18h30 - 20h30

📍 Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)

👤 15

🔄 16

👤 Madame Marianne KAREN

🗣️ 🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

📅 18.07.2022 - 31.08.2022

💶 120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3)



📅 24.09.2022 - 28.01.2023 (15 semaines)

Mëttwochs an Samschdes; *mercredi et samedi*;
Wednesday and Saturday

🕒 18h30 - 20h30 Mëttwochs; *mercredi*; Wednesday
10h15 - 12h15 Samschdes; *samedi*; Saturday

📍 Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)

👤 20

🔄 16

👤 Madame Patty NEUEN

🗣️ 🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

📅 18.07.2022 - 31.08.2022

💶 120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1)



29.09.2022 - 15.06.2023 (30 semaines)

Donneschdes; *jeudi*; Thursday



09h00 - 11h00



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Nadine KLEIN



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir kënnt familiär an aldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwer si perséinlech stellen - z. B. wou si wunnt, wéi eng Leit si kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt a kooperativ ass.



Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples, qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.



You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of real needs. You can introduce yourself and others and can ask and answer questions about personal details such as where you live, people you know, things you own and so on ... and you can answer the same type of questions. You can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is cooperative.

Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #2)

📅 27.09.2022 - 02.05.2023 (26 semaines)

Dënschdes; *mardi*; Tuesday

🕒 18h30 - 20h30

📍 Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)

👤 20

🔄 16

👤 Madame Marianne KAREN

🗣️ 🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

🕒 18.07.2022 - 31.08.2022

💶 120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)

Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #3 E-Learning)

📅 27.09.2022 - 15.06.2023 (30 semaines)

Dënschdes an Donneschdes; *mardi et jeudi*; Tuesday and Thursday

🕒 13h00 - 14h00

📍 E-Learning (ZOOM)

👤 10

🔄 16

👤 Madame Isabelle THILL

🗣️ 🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

🕒 18.07.2022 - 31.08.2022

💶 120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Lëtzebuergesch A2.1 - (Classe #1)



27.09.2022 - 26.01.2023 (15 semaines)

Dënschdes; *mardi*; Tuesday (E-Learning)

Donneschdes; *jeudi*; Thursday (Présentiel)



18h30 - 20h30



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Nadine KLEIN



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir verstitt isoléiert Sätz an heefeg am Zesummenhang mat verschiddene Beräicher gebrauchten Ausdréck (z. B. einfach perséinlech an op d'Famill bezunnen Informatiounen, Akafen, lokal Geografie, Aarbecht). Dir kënnt lech iwwer einfach a routineméisseg Aufgaben verstännege, déi en einfachen an direkten Austausch vun Informatiounen fuerderen. Dir kënnt mat einfache Wieder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec différents domaines (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer sur des tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct. Peut décrire avec des mots simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets en relation avec des besoins immédiats.



You can understand sentences and frequently used expressions related to areas of most immediate relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local geography, employment). You can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information. You can describe in simple terms your background, immediate environment and matters in areas of immediate need.

Lëtzebuergesch A2.2 - (Classe #1)



27.09.2022 - 13.06.2023 (30 semaines)

Dëschdes; *mardi*; Tuesday



09h00 - 11h00



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Isabelle THILL



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir verstitt isoléiert Sätz an heefeg am Zesummenhang mat verschiddene Beräicher gebrauchten Ausdréck (z. B. einfach perséinlech an op d'Famill bezunnen Informatiounen, Akafen, lokal Geografie, Aarbecht). Dir kënnt lech iwwer einfach a routineméisseg Aufgaben verstännegen, déi en einfachen an direkten Austausch vun Informatiounen fuerderen. Dir kënnt mat einfache Wieder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec différents domaines (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer sur des tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct. Peut décrire avec des mots simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets en relation avec des besoins immédiats.



You can understand sentences and frequently used expressions related to areas of most immediate relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local geography, employment). You can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information. You can describe in simple terms your background, immediate environment and matters in areas of immediate need.

Lëtzebuergesch B1.1 - (Classe #1)



26.09.2022 - 12.06.2023 (30 semaines)
Méindes; lundi; Monday



18h30 - 20h30



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



20



16



Madame Patty NEUEN



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir verstitt d'Haaptpunkten, wann eng kloer Standardsprooch benotzt gëtt a wann et sech ëm vertraut Saache vun der Aarbecht, Schoul Fräizäit asw. handelt. Dir débrouilléiert Iech an deene meeschte Situatiounen, déi op Reesen an enger Regioun, an där d'Zilsprooch geschwat gëtt, optriede kënnen. Dir kënnt einfach zesummenhängend Texter zu Themen, déi Iech vertraut sinn oder fir déi Dir Iech perséinlech interesséiert, produzéieren. Dir kënnt Ereegnisser, Erfarungen an Dreem, Hoffnungen an Ambitioune beschreiwen an d'Grënn oder Erklärungen fir e Projet oder eng Iddi kuerz exposéieren.



Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Peut raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.



You can understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, leisure, and so on. You can deal with most situations likely to arise whilst travelling in an area where the target language is spoken. You can produce simple connected text on topics which are familiar or of personal interest. You can describe events, experiences and dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for plans and ideas.

Lëtzebuergesch B1.2 - (Classe #1)



	24.09.2022 - 24.06.2023 (30 semaines) Samschdes; samedi; Saturday
	08h00 - 10h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Patty NEUEN
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Dir verstitt d'Hauptpunkten, wann eng kloer Standardsprooch benotzt gëtt a wann et sech ëm vertraut Saache vun der Aarbecht, Schoul
Fräizäit asw. handelt. Dir debrouilléiert lech an deene meeschte Situatiounen, déi op Reesen an enger Regioun, an där d'Zilsprooch geschwat gëtt, optriiede kënnen. Dir kënnt einfach zesummenhängend Texter zu Themen, déi iech vertraut sinn oder fir déi Dir lech perséinlech interesséiert, produzéieren. Dir kënnt Ereegnisser, Erfarungen an Dreem, Hoffnungen an Ambitioune beschreiwen an d'Grënn oder Erklärungen fir e Projet oder eng Iddi kuerz exposéieren.



Peut comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc. Peut se débrouiller dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. Peut produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Peut raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.



You can understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, leisure, and so on. You can deal with most situations likely to arise whilst travelling in an area where the target language is spoken. You can produce simple connected text on topics which are familiar or of personal interest. You can describe events, experiences and dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for plans and ideas.

Français A1.1 (Classe #1)



04.10.2022 - 10.01.2023 (12 semaines)

Dënschdes a Fréides; *mardi et vendredi*; Tuesday and Friday



18h30 - 20h30



Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)



15



16



Monsieur Pierre DEVENTER



18.07.2022 - 31.08.2022



120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Dir kënnt familiär an alldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwwer si perséinlech stellen - z. B. wou si wunnt, wéi eng Leit si kennt a wéi eng Saachen hir gehéieren - an déi selwecht Zort vu Froe beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an däitlech schwätzt a kooperativ ass.



Peut comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples, qui visent à satisfaire des besoins concrets. Peut se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant - par exemple, sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions. Peut communiquer de façon simple, si l'interlocuteur parle lentement et distinctement et se montre coopératif.



You can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of real needs. You can introduce yourself and others and can ask and answer questions about personal details such as where you live, people you know, things you own and so on ... and you can answer the same type of questions.

You can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is cooperative.

Franséisch A2.1 - (Classe #1)



	06.10.2022 - 20.04.2023 (23 semaines) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	18h30 - 20h30
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Monsieur Pierre DEVENTER
	18.07.2022 - 31.08.2022
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Dir verstitt isoléiert Sätz an heefeg am Zesummenhang mat verschiddene Beräicher gebrauchten Ausdréck (z. B. einfach perséinlech an op d'Famill bezunnen Informatiounen, Akafen, lokal Geografie, Aarbecht). Dir kënnt Iech iwwer einfach a routineméisseg Aufgaben verstännege, déi en einfachen an direkten Austausch vun Informatiounen fuerderen. Dir kënnt mat einfache Wieder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



Peut comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec différents domaines (par exemple, informations personnelles et familiales simples, achats, environnement proche, travail). Peut communiquer sur des tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct. Peut décrire avec des mots simples sa formation, son environnement immédiat et évoquer des sujets en relation avec des besoins immédiats.



You can understand sentences and frequently used expressions related to areas of most immediate relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local geography, employment). You can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information. You can describe in simple terms your background, immediate environment and matters in areas of immediate need.

Commune de Mamer

Let's dance - Standard Danz Cours - avancés niveau 1

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

📅	19.09.2022 - 10.07.2023 (30 séances) Méindeg; <i>lundi</i> ; Monday
🕒	20h15 - 21h45
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👤	max 10 Koppelen / <i>max 10 couples</i> / max 10 pairs
🔄	16
👤	Madame Vladka PERL
🗣️	  
➡️	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 – 26) · 60,- € (<18)



Danzen ass e ganz ofwiesselungsräichen a gesellege Sport, bei deem d'Participanten net nëmmen hir Muskelen an hir Ausdauer trainéieren, mee och hir Koordinatioun, hiert Gehéier an hir Fäegkeet, den Danzstil vun engem Lidd z'erkennen, entwéckelen.

D'Astudéiere vun engem Danz begräift d'Basisschrëtt, déi verschidde Figuren an d'Kierperhaltung, déi zum Danz gehéieren. D'Danzen huet positiv Auswierkungen op d'kierperlecht an d'mentaalt Wuelbefanne vu Mënschen an allen Alterskategorien. Um Programm stinn déi folgend Dänz:

Standarddänz: Luese Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow-Fox, Quickstep
Latäinamerikanesch Dänz: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Passo Doble



La danse est une activité sportive très variée et sociale dans laquelle les participant(e)s n'entraînent pas seulement leurs muscles et leur endurance, mais développent aussi leur coordination, leur écoute musicale ainsi que leur capacité de reconnaître le style de danse d'une chanson.

L'apprentissage d'une danse comporte les pas de base, les différentes figures ainsi qu'une attitude corporelle afférente à la danse pratiquée.

Danser a des effets positifs sur le bien-être physique et psychique chez des personnes de tout âge. Au programme figurent les danses suivantes:

*Standard: Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, quickstep
Amérique latine: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Passo doble*

Dancing is a very varied and social activity in which participants not only train their muscles and stamina, but also develop their coordination, their musical awareness and their ability to recognise the dance style of a piece of music.



Learning a dance includes the basic steps, the different figures and a body attitude related to the dance being performed. Dancing has positive effects on the physical and mental well-being of people of all ages. The programme includes the following dances:

Standard: Slow waltz, Tango, Viennese waltz, Slow foxtrot, Quickstep
Latin America: Samba, Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso doble

Let's dance - Standard Danz Cours - avancé niveau 2

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

-  20.09.2022 - 04.07.2023 (30 séances)
Dënschdeg; *mardi*; Tuesday
-  20h30 - 22h00
-  Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
-  max 10 Koppelen / *max 10 couples* / max 10 pairs
-  16
-  Madame Vladka PERL
-    
-  18.07.2022 - 31.08.2022
-  120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)

Let's dance - Standard Danz Cours avancé niveau 3

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

-  20.09.2022 - 04.07.2023 (30 séances)
Dënschdeg; *mardi*; Tuesday
-  18h45 - 20h15
-  Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen))
-  max 10 Koppelen / *max 10 couples* / max 10 pairs
-  16
-  Madame Vladka PERL
-    
-  18.07.2022 - 31.08.2022
-  120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Gymnastique 50+

📅	23.09.2022 - 26.05.2023 (30 séances) Freideg, vendredi, friday
🕒	17h30 - 18h30
📍	Kinneksbond - Hall sportif (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
👥	30
🔄	50
👤	Madame Tania THIES
🇱🇺	
📅	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26)



Dëse Cours ass ee Workout fir de ganze Kierper, deen all gréisser Muskelgruppen trainéiert. Dëst gëtt duerch reng Kraaft- a Kraaft-Ausdauer-Übungen (ouni Sprangen) gemaach. Dëse Workout fërdert d'Muskelentwécklung an den Ënnerhalt vun de Muskelen, aktivéiert de Metabolismus a wierkt sech positiv op d'Gläichgewiicht aus.

Wéi ass de Cours strukturéiert? No enger kuerzer Mobilitéitsopwärmung ginn all d'Muskelgruppe mam eegene Kierpergewiicht an/oder (ofhängeg vun der lokaler Disponibilitéit) mat klengen zousätzlechen Ekipementer wéi Mini-Bands, Power-Bands, Tubes an Hantelen trainéiert. De Cours ka „stationär“ oder als „Circuit“ stattfannen. Dëse Cours verbessert déi kierperlech Leeschtung an de Beräicher Kraaft, Mobilitéit, Gläichgewiicht a Koordination vun de Participanten.



Ce cours constitue un entraînement complet du corps qui fait travailler tous les grands groupes musculaires. Cela se fait par des exercices de force pure et de force-endurance (sans saut). Cet entraînement favorise le développement/l'entretien des muscles, active le métabolisme et favorise l'équilibre.

Comment le cours est-il structuré? *Après un bref échauffement de mobilité, le participant entraîne tous les groupes de muscles avec le poids de son corps et/ou (selon la disponibilité locale) avec de l'équipement supplémentaire comme des mini-bandes, des power-bands, des tubes et des haltères courts. Le cours peut se dérouler en «stationnaire» ou en «circuit». Ce cours améliore les performances physiques dans les domaines de la force, de la mobilité, de l'équilibre et de la coordination des participants*



This course is a total body workout that primarily works on all major muscle groups. This is done through pure strength and strength-endurance exercises (without jumping). This training promotes muscle development/maintenance, activates the metabolism and promotes balance.

How is the course structured? After a short mobility warm-up, the participant trains all muscle groups, using his own body weight and/or (depending on local availability) small additional equipment such as mini-bands, power bands, tubes and dumbbells. The class can be run as a „stationary“ or a „circuit“ class. This class improves the physical performance in the areas of strength, mobility, balance and coordination of the participants

Pilates mixed levels

Pilates gemëschte Niveauen; Pilates niveaux mixtes

📅	20.09.2022 - 04.07.2023 (30 séances) Dënschdeg; <i>mardi</i> ; Tuesday
🕒	12h15 - 13h15
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👥	15
🔄	18
👤	Mme Rakel SIGURDARDOTTIR
🇬🇧	🇬🇧
➡	18.07.2022 - 31.08.2022
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 – 26) · 60,- € (<18)



Pilates ass e System vu Beweegungen, déi en ausgeglachten, staarken a flexibele Kierper ënnerstëtzen. Et ass eng schounend Form vun Training a betount déi korrekt Ausrichtung vun der Kierperhaltung, Rumpfstabilitéit a Muskelbalance. Pilates ass eng Ganzkierpertrainingsmethod a begräift lues, präzis Beweegungen an Otemtechnik. D'Coursë si fir jiddweree gëeegent, deen un allgemenger Fitness a Wuebefannen interesséiert ass. Equipement: Dir braucht eng Matt, e mëllen Overball vun 22 cm Duerchmesser an e laangt Gummiband.



Le Pilates est un système de mouvements qui favorise un corps équilibré, fort et souple. Il s'agit d'une forme d'exercice à faible impact qui met l'accent sur l'alignement postural, la force centrale et l'équilibre musculaire. Le Pilates est une méthode d'exercice pour tout le corps et implique des mouvements lents et précis ainsi qu'une gestion de la respiration. Les cours conviennent à toute personne intéressée par la condition physique générale et le bien-être. Outils nécessaires: Vous aurez besoin d'un tapis, d'un ballon souple de 22 cm et d'un long élastique.



Pilates is a system of movements that support a balanced, strong & flexible body. It is a low-impact form of exercise and emphasizes proper postural alignment, core strength & muscle balance. Pilates is a full-body exercise method and involves slow, precise movements & breath management. The classes suit anyone that is interested in general fitness & wellbeing. Tools required: You will need a mat, a 22 cm soft overball & a long elastic.

Pilates intermediate / advanced

Pilates intermédiaire / avancéiert; pilates intermédiaire / avancé

📅	22.09.2022 - 22.06.2023 (30 séances) Donneschdes; jeudi; Thursday
🕒	18h00 - 19h00
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👤	15
🔄	18
👤	Mme Rakel SIGURDARDOTTIR
🇬🇧	
➡	18.07.2022 - 31.08.2022
€	120,- € (>26) · 90,- € (18 – 26) · 60,- € (<18)



Pilates ass e System vu Beweegungen, déi en ausgeglachten, staarken a flexibele Kierper ënnerstëtzen. Et ass eng schounend Form vun Training a betount déi korrekt Ausrichtung vun der Kierperhaltung, Rumpfstabilitéit a Muskelbalance. Pilates ass eng Ganzkierpertrainingsmethod a begräift lues, präzis Bewegungen an Atemtechnik. D'Course si fir jiddweree gëeegent, deen un allgemenger Fitness a Wuelbefannen interesséiert ass. Equipement: Dir braucht eng Matt, e mëllen Overball vun 22 cm Duerchmiesser an e laangt Gummiband.



Le Pilates est un système de mouvements qui favorise un corps équilibré, fort et souple. Il s'agit d'une forme d'exercice à faible impact qui met l'accent sur l'alignement postural, la force centrale et l'équilibre musculaire. Le Pilates est une méthode d'exercice pour tout le corps et implique des mouvements lents et précis ainsi qu'une gestion de la respiration. Les cours conviennent à toute personne intéressée par la condition physique générale et le bien-être. Outils nécessaires: Vous aurez besoin d'un tapis, d'un ballon souple de 22 cm et d'un long élastique.



Pilates is a system of movements that support a balanced, strong & flexible body. It is a low-impact form of exercise and emphasizes proper postural alignment, core strength & muscle balance. Pilates is a full-body exercise method and involves slow, precise movements & breath management. The classes suit anyone that is interested in general fitness & wellbeing. Tools required: You will need a mat, a 22 cm soft overball & a long elastic.

Chineesesch fir Kanner Ufänger

Chinois pour les enfants - débutants; Chinese for kids beginner

	04.10.2022 - 20.06.2023 (30 séances) Dënschdeg; <i>mardi</i> ; Tuesday
	14h00 - 15h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Xiong Jun WANG
	  
	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
	25,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 3 A 4!

Wëllt Dir déi eelste Sprooch léieren? Wëllt Dir déi orientalesch Kultur exploréieren? Kommt bei eis a léiert Chineesesch!

Am Unterrecht schloe mir eise Schüler vir, Chineesesch ze léieren andeems mir verschidde spilleresch Aktivitéiten notzen, wéi z.B.: chineesesch Lidder, Spiller, Molen, Etüd vu Filmer, Erfuerschung vun der chineescher Kultur. All dës Aktivitéite stamen aus dem Buch „La langue chinoise pas à pas”.

Zum Schluss vum Joer kënnen d'Ufänger folgendes: Basiskommunikatioun fir den Alldag, wéi Begrëssung, Famill, sech virstellen. Einfach chineesesch Wieder schreiwen. Verständnis vun der chineescher Kultur: Wéi d'Chineesen Neijoerschdag feieren, wéi een a chineesche Restaurante Stäbercher benotzt.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 3 ET 4!

Voulez-vous apprendre la plus ancienne langue? Voulez-vous explorer la culture oriental? Venez vous joindre à nous et étudier le chinois!

En classe, nous proposons à nos étudiants d'apprendre le chinois en utilisant différentes activités ludiques comme: les chansons chinoises, les jeux, le dessin, l'étude de films et la découverte de la culture chinoise. Toutes ces activités sont tirées du livre «La langue chinoise pas à pas».

A la fin de l'année, les débutants apprendront: la communication de base pour la vie quotidienne, comme les salutations, la famille, les présentations. Écrire de mots simples en chinois. Comprendre la culture chinoises: comment les chinois célèbrent la nouvelle année, comment utiliser les baguettes dans les restaurants chinois.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Do you want to learn the most ancient language? Do you want to explore the oriental culture? Come and join us, and study Chinese!

In class, we offer our students the chance to learn Chinese by using various fun activities such as: Chinese songs, games, drawing, film study and exploring Chinese culture. All these activities are taken from the book „The Chinese Language Step by Step”.

At the end of the year, beginners will learn: basic communication for daily life, such as greetings, family, introducing oneself. They will also learn how to write simple Chinese words, to understand Chinese culture: how Chinese people celebrate the New Year, how to use chopsticks in Chinese restaurants.

Chineesesch fir Kanner Fortgeschrëttener

Chinois pour les enfants - avancés; Chinese for kids advanced

	04.10.2022 - 20.06.2023 (30 séances) Dënschdeg; <i>mardi</i> ; Tuesday
	15h30 - 16h30
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Xiong Jun WANG
	  
	Individuell Invitatioun; <i>Invitation Individuelle</i> ; Individual Invitation
	25,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 3 A 4!

Wëllt Dir déi eelste Sprooch léieren? Wëllt Dir déi orientalesch Kultur exploréieren? Kommt bei eis a léiert Chineesesch!

Am Unterrecht schloe mir eise Schüler vir, Chineesesch ze léieren andeems mir verschidde spilleresch Aktivitéiten notzen, wéi z.B.: chineesesch Lidder, Spiller, Molen, Etüd vu Filmer, Erfuerschung vun der chineesescher Kultur. All dës Aktivitéiten stamen aus dem Buch „La langue chinoise pas à pas”.

Fir Fortgeschrëttener: Dir léiert Är Kenntniss vum der chineesescher Sprooch ze perfektionéieren, nei chineesesch Wierder, chineesesch Sätz schreiwen: z.B. Postkaarten oder Kuerzgeschichte schreiwen, a gutt Kenntniss vum der chineesescher Kultur.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 3 ET 4!

Voulez-vous apprendre la plus ancienne langue? Voulez-vous explorer la culture orientale? Venez-vous joindre à nous et étudier le chinois! En classe, nous proposons à nos étudiants d'apprendre le chinois en utilisant différentes activités ludiques comme: les chansons chinoises, les jeux, le dessin, l'étude de films et la découverte de la culture chinoise. Toutes ces activités sont tirées du livre «La langue chinoise pas à pas». Les étudiants avancés, apprendront à parfaire leurs connaissances de la langue chinoise. Apprendre de nouveaux mots chinois, Ecrire des phrases en chinois comme par exemple écrire des cartes postales ou de court récits et obtenir une bonne connaissance de la culture chinoise.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Do you want to learn the most ancient language? Do you want to explore the oriental culture? Come and join us, and study Chinese! In class, we offer our students the chance to learn Chinese by using various fun activities such as: Chinese songs, games, drawing, film study and exploring Chinese culture. All these activities are taken from the book „Chinese Language Step by Step”. For advanced students, they will learn to perfect their knowledge of the Chinese language, learn new Chinese words, write Chinese sentences: such as writing postcards or short stories and get a good knowledge of Chinese culture.

Englesch fir Kanner Ufänger

Anglais pour enfants - débutants; English for kids beginner

	06.10.2022 - 22.06.2023 Donneschdes; jeudi; Thursday
	14h00 - 15h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 15
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Niki SHAH
	
	Individuell Invitatioun; Invitation Individuelle; Individual Invitation
	25,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 3 A 4!

D'Kanner léieren am beschte wann den Unterrecht Spaass mécht an uspriechend ass. Dësen Engleschcours fir Ufänger bitt de Kanner d'Méiglechkeet, déi nei Sprooch mat Hëllef vu Lidder, Geschichten, edukative Spiller a speziell entwéckelte Léiermaterialien an engem flotten a beräicherenden Ëmfeld ze léieren. Am Engleschcours fir Ufänger wäert Äert Kand:

- e grouse Wuertschatz vermëttelt kréien (Zuelen, Kierperdeeler, lessen, Famill, Haus an Aarrichtung, Plazen an der Stad, Beruffer, Fräizäitaktivitéiten, Kleedung, Déieren, asw.);
- fundamental Kommunikatiounsfäegkeeten erléieren;
- kuerz Texter liesen a verstoe léieren;
- kuerz Sätz schreiwe léieren;
- d'Audioopnam lauschteren an d'Uweisung befollege léieren.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 3 ET 4!

Les enfants apprennent mieux lorsque les cours sont amusants et stimulants. Ce cours d'anglais pour débutants offre aux enfants l'opportunité d'apprendre la nouvelle langue à l'aide de chansons, d'histoires, de jeux éducatifs et de matériel pédagogique spécialement conçu, dans un environnement amusant et enrichissant. Dans le cours d'anglais pour débutants, votre enfant va:

- S'initier à un large vocabulaire (chiffres, parties du corps, nourriture, famille, maison et meubles, lieux en ville, métiers, activités de loisirs, vêtements, animaux, etc).
- Acquérir des compétences de base en communication.
- Lire et comprendre des textes courts.
- Écrire des phrases courtes.
- Écouter l'enregistrement audio et suivre les instructions.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Children learn the best when the classes are fun and engaging. This Beginner's English course offers children an opportunity to learn the new language using songs, storytelling, educational games and specially designed learning materials in a fun and enriching environment. In English Beginners course, your child will:

- Be introduced to a large vocabulary (numbers, parts of body, food, family, house and furniture, places in town, jobs, free time activities, clothes, animals, etc.)
- Acquire basic communication skills.
- Read and comprehend short text.
- Write short sentences.
- Listen to audio recordings and follow the instructions.

Engleschcours fir Kanner - Fortgeschrëttener



Anglais pour les enfants - avancé; English for kids advanced

	06.10.2022 - 22.06.2023
	Donneschdes; jeudi; Thursday
	15h15 - 16h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 15
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2022/2023)
	Madame Niki SHAH
	Individuell Invitatioun; Invitation Individuelle; Individual Invitation
	25,- €



!INDIVIDUELL INVITATIOUN FIR KANNER VUN DE CYCLEN 3 A 4!

D'Erléiere vun der englescher Sprooch ass an enger globaliséierter Welt vu Virdeel, well et stäerkt d'Selbstvertrauen a mécht d'Dieren op fir Bildungschancen. Dësen Engleschcours bitt de Kanner d'Méiglechkeet, hir Sproochkenntnisser ze erweideren an hir Kompetenzen am Engleschen ze verbesseren. Am Engleschcours fir Fortgeschrëttener wäert Äert Kand:

- säi Wuertschatz erweideren a verdéiwen (Zuelen, Zäitangaben, Méint a Joreszäiten, Ausgesinn, Kleedung a Kultur, lessen, Beruffer an Aarbechtsplazen, Déieren a Liewensraim, Hobbyen an ausserschoulesch Aktivitéiten, Kierperdeeler an heefeg Krankheeten, asw.);
- grammatesch Reegele léieren;
- fiktional an net fiktional Texter liesen a verstoe léieren;
- grammatikalesch korrekt Sätz schreiwen;
- d'Audioopnam lauschteren an d'Uweisung befollege léieren;
- säi sproochlecht Wësse bei Diskussiounen a Präsentatiounen an der Klass uwenden.



!INVITATION INDIVIDUELLE POUR LES ENFANTS DES CYCLES 3 ET 4!

L'apprentissage de la langue anglaise est bénéfique dans un monde globalisé, car il renforce la confiance en soi et améliore les opportunités éducatives. Ce cours d'anglais offre aux enfants l'opportunité d'élargir leurs connaissances de la langue et de progresser en anglais. Dans le cours d'anglais Advance, votre enfant va:

- Étendre et élargir son vocabulaire (nombres, lecture de l'heure, mois et saisons, apparence, vêtements et culture, nourriture, emplois et lieux de travail, animaux et habitats, loisirs et activités extrascolaires, parties du corps et maladies courantes, etc).
- Apprendre les règles de grammaire
- Lire et comprendre des textes de fiction et de non-fiction.
- Écrire des phrases grammaticalement correctes.
- Écouter les documents audio et suivre les instructions.
- Utiliser leurs connaissances de la langue lors des discussions en classe et des présentations.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Learning English Language is beneficial in a globalized world, for it builds confidence and opens doors to educational opportunities. This English course offers children an opportunity to broaden their knowledge of the Language and advance their ability in English. In English Advance course, your child will:

- Extend and broaden his/her vocabulary (numbers, telling time, months and seasons, appearance, clothes and culture, food, jobs and work places, animals and habitats, hobbies and extracurricular activities, parts of body and common ailments, etc)
- Learn Grammar rules
- Read and comprehend fiction and non-fiction text.
- Write grammatically correct sentences.
- Listen to the audio and follow the instructions.
- Use their knowledge of the Language during class discussions and presentations.

Pläng vun den Uertschafte vun der Gemeng Mamer

Plans des localités de la commune de Mamer

Maps of the localities of the commune of Mamer



Mamer Schloss
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses
L-8263 Mamer

Campus scolaire Kinneksbond
42, route d'Arlon
L-8210 Mamer

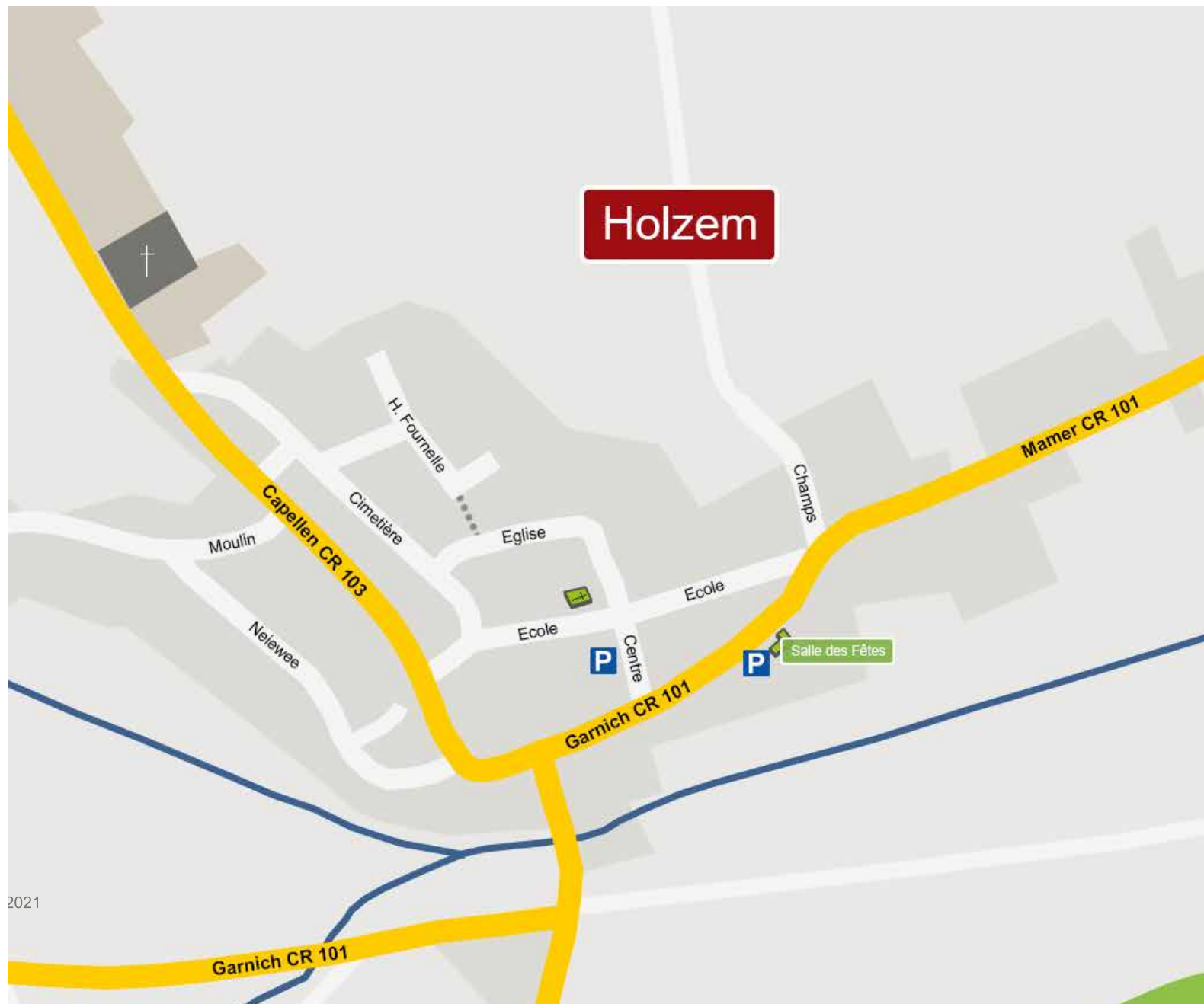
Lycée Josy Barthel
2, rue Gaston Thorn
L-8268 Bertrange



Centre Culturel Capellen
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Club Haus am Brill
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

Campus scolaire Capellen
45, route d'Arlon
L-8310 Capellen



Salle des fêtes Holzem
5, route de Garnich
L-8277 Holzem



www.mamer.lu