



COURSËBUET

-  Coursen, Formatiounen a Workshope 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

D'Gemeng Mamer bitt zënter ville Joren ee grouse Choix vu Coursen, Formatiounen a Workshopen un. D'Offer gëtt reegelméisseg erweidert an ugepasst. D'Coursen adresséieren sech u Fraen a Männer, u Jonk an Al, u Lëtzebuerger an auslännesch Matburger. Et gi Formatiounen an de verschiddenste Beräicher ugebueden, wéi Sport, Gesondheet, Beweegung, sozial Kompetenz, Sproochen, Konscht a Kultur.

Nieft der Iwwermëttlung vu Wëssen hunn d'Coursen nach een aneren Zweck. Se erlaben de Leit sech ze treffen a fërderen esou déi sozial Kontakter, d'Integratioun an de sozialen Zesummenhalt an der Gemeng. Fir besser op d'Demande vun der Populatioun wat d'Formatiounen betrëfft reagéieren ze kënnen huet de Schäfferot vun der Gemeng Mamer 2020 decidéiert ee Formatiounsservice „One-stop-shop“ bannent der Gemengeverwaltung ze schafen. An deem Departement gëtt d'Offer vun de Kueren zentraliséiert. Fir d'Awunner vun der Gemeng iwwer d'Offer vun de Coursen um Lafenden ze hale publizéiert d'Gemeng zweemol am Joer ee Coursëbuet, wou all Coursen, déi vun der Gemeng ugebuede gi, presentéiert ginn. Mir wënschen lech vill Spaass beim Liesen a sinn der Iwwerzeegung dat dir eng Aktivitéit fannt där Dir nogoe wëllt.

De Schäfferot vun der Gemeng Mamer

Gilles ROTH, Buergermeeschter

Roger NEGRI, Schäffen

Luc FELLER, Schäffen





Préface du collège échevinal

La commune de Mamer propose depuis de nombreuses années une large gamme de cours, de formations et d'ateliers. L'offre est régulièrement élargie et adaptée. Les cours s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes, aux jeunes qu'aux moins jeunes, aux Luxembourgeois qu'aux concitoyens étrangers. Les formations sont offertes dans les domaines les plus variés, tels que le sport, la santé, l'exercice physique, les compétences sociales, les langues, l'art et la culture.

Outre la transmission de connaissances, les cours ont un autre objectif. Ils permettent aux citoyens de se rencontrer et favorisent ainsi les contacts sociaux, l'intégration et la cohésion sociale dans la commune. Afin de pouvoir mieux répondre à la demande de la population en matière de formation, le Collège échevinal de la Commune de Mamer a décidé, en 2020, de créer un Service Formation, sorte de «guichet unique», au sein de l'administration communale. C'est dans ce département que l'organisation des formations, ateliers et cours est centralisée. Afin de tenir les habitants de la commune informés de l'offre, la commune publie deux fois par an un Coursëbuet, où sont présentés tous les cours proposés par la commune. Nous vous souhaitons bonne lecture et sommes convaincus que vous trouverez une activité dans laquelle vous voulez vous lancer.

*Le Collège échevinal de la Commune de Mamer
Gilles ROTH, bourgmestre
Roger NEGRI, échevin
Luc FELLER, échevin*



Foreword by the College of Aldermen

The municipality of Mamer has been offering a wide range of courses, training and workshops for many years. The offer is regularly expanded and adapted. The courses are aimed at both men and women, young and old, Luxembourgers and foreigners. Courses are offered in a wide range of areas, such as sport, health, exercise, social skills, language, art and culture.

Besides imparting knowledge, the courses have another purpose. They enable people to meet each other and thus promote social contacts, integration and social cohesion in the municipality. In order to be able to better respond to the population's demand for training, the College of Aldermen of the Municipality of Mamer decided in 2020 to create a training department, a sort of „one-stop shop”, within the municipal administration. In this department, all training courses, workshops and courses are centralised. In order to keep the inhabitants of the municipality informed of the offer, the municipality publishes a Coursëbuet twice a year, where all the courses offered by the municipality are presented. We hope you enjoy reading it and are convinced that you will find an activity you want to take up.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer
Gilles ROTH, Mayor
Roger NEGRI, Alderman
Luc FELLER, Alderman



D'Kommissiounen an der Gemeng

1. Integratiounskommissioun
President: TRAUSCH Roland · Sekretärin: EBERT Silvia
Email: CCCI@mamer.lu
2. Chancëgläichheetskommissioun
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: –
Email: CF3A@mamer.lu
5. Jugendkommissioun
President: KERSCHENMEYER Tom · Sekretär: –
Email: JUGEND@mamer.lu
6. Kulturkommissioun
Presidentin: BINTENER Lydia · Sekretär: SULKOWSKI-BIESDORF Tanja
Email: CAC@mamer.lu
7. Sport- a Fräizäitkommissioun
President: DAUPHIN Guy · Sekretär: BIESDORF Tom
Email: CSL@mamer.lu

D'Gemeng Mamer

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: –
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: –
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 **17. Juli 2023** um 08.00 Auer bis de **6. September** um 20.00 Auer.

→ **Nom 6. September 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. Bezuel se w.e.g. virum Start vum Cours. Wann d'Rechnung net bezuel ginn ass, gëtt Är Aschreiwung annulléiert.

Wann Dir net kënnt um Cours deelhuefen, biede mir lech esou séier wei méiglech den Service formations per e mail (cours@mamer.lu) ze kontaktéieren.

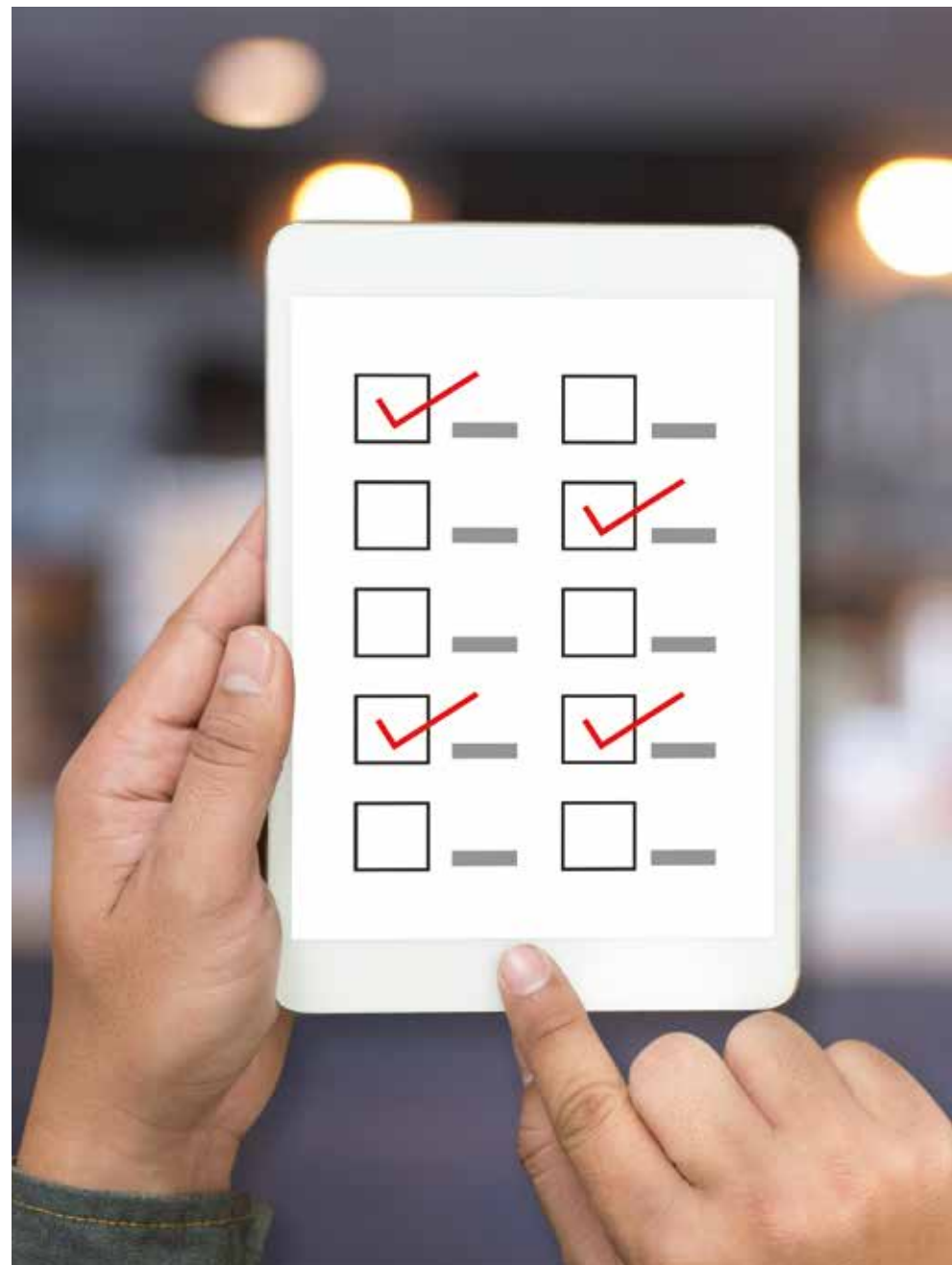
D'Bierger aus der Gemeng Mamer kréien Prioritéit bei den Aschreiwungen.
Mir maachen dofir drop opmierksam, datt Leit, déi net an der Gemeng wunnen, automatesch op d'Waardelëscht gesat ginn an nëmmen eng Plaz kréien, wann nach Plaz nom Delai fir d'Umeldungen ass..



<https://activites.mamer.lu/>



<https://activites.mamer.lu/creer-un-compte>





Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 1^{er} semestre sont ouvertes du **17 juillet à 08.00 heures au 6 septembre à 20.00 heures.**

→ **Aucune Inscription ne sera acceptée, après le 6 septembre.**

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**).

Une priorité d'inscription sera donnée aux citoyens de la Commune de Mamer.
Nous attirons donc l'attention sur le fait que les personnes qui ne sont pas domiciliées dans la commune sont automatiquement placées sur la liste d'attente et n'obtiennent une place que s'il y a encore des disponibilités après la date limite d'inscriptions.



Registrations

Registrations for the 1st term courses are open from **July 17th 2023 at 08:00 a.m. until September 6th 2023 at 08:00 p.m.**

→ **After 6th September, 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 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**).

Priority for registration will be given to citizens of the municipality of Mamer.
 We would therefore like to point out that people who are not residents of the municipality will automatically be put on the waiting list and will only be given a place if there is still a place available after the registration deadline.



«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. Dovunner be-
traff sinn d'Coursen déi Dir op de Säiten 37 bis 43 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 formation des adultes (SFA), du Ministère de l'Éducation nationale. Cela concerne les cours que vous trouverez des pages 37 à 43.
- 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 apporté 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° 15936830748

Date d'émission : 02-07-2020

En faveur de

Prénom, Nom : Max Mustermann
Matricule : 1961101500069
Adresse : 60 Rue de la Gare, L-8321 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 de formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à tarif réduit. Le droit 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 confère pas 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 droit à tarif réduit 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. Par la suite, 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 37 to 43.
- 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

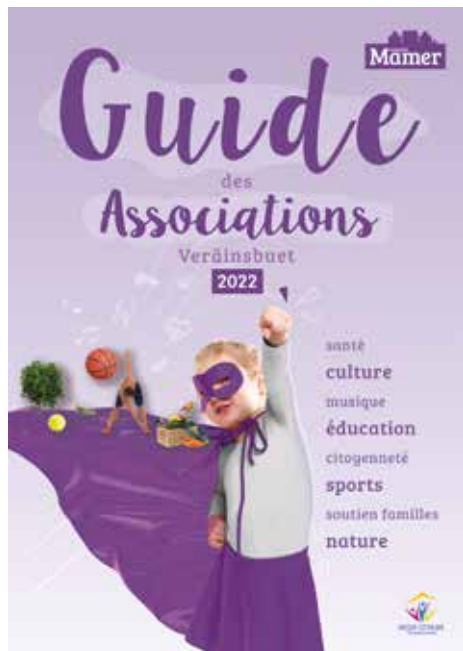
Nieft eise Coursen, déi mir als Gemeng ubidden an Zesummenaarbecht mat eise Kommissiounen, fannt Dir nach vill aner flott Aktivitéiten an der Gemeng.

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

Wann dir Froen hutt, kennt Dir gäre 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 Handwierk, Konscht, Kultur, Kachen, Allgemengbildung, Sproochen, Gesondheet, Fitness an Entspannung. Dir hutt d'Méiglechkeet, an enger flotter Atmosphär, sozial Kontakter ze knëppen. Och Ausfluch a Reesen gehéieren 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'physisch a mental 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 Iech 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)	18
• Gymnastique 50+	52
• Outdoor Functional Circuit Training	17
• Let's dance - Danse de Salon - débutant N° 1	49
• Let's dance - Danse de Salon - débutant N° 2	50
• Let's dance - Danse de Salon - avancé Niveau 2	50
• Let's dance - Danse de Salon - avancé Niveau 3	51
• Body Art meets Mobility Training N° 1	53
• Body Art meets Mobility Training N° 2	53
• Zumba N° 1	19
• Zumba N° 2	20

II. Sproochen, Langues, Languages (Ministère)

• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1)	38
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2)	39
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3)	39
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1)	40
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #2)	41
• Lëtzebuergesch A2.1 (Classe #1)	42
• Lëtzebuergesch A2.1 (Classe #2)	43
• Lëtzebuergesch A2.2 (Classe #1)	44
• Lëtzebuergesch B1.2 (Classe #1)	45
• Lëtzebuergesch B1.3 (Classe #1)	46
• Franséisch A1.1 (Classe #1)	47
• Franséisch A2.1 (Classe #1)	48

II. Sproochen, Langues, Languages (Loisir)

• Englesch conversation	33
• Franséisch débutant	30
• Franséisch pré-intermédiaire	31
• Franséisch intermédiaire	32
• Italienesch pré-intermédiaire	34
• Spuenesch débutant	26
• Spuenesch intermédiaire	27
• Spuenesch avancé	28
• Spuenesch conversation	29

III. Kanner, enfants, Kids

• Anglais avancé	57
• Anglais débutant	56
• Art à l'école N° 1	24
• Art à l'école N° 2	25
• Bitzcours fir d'Kanner	21
• Backcours fir d'Kanner	22
• Chinois avancé	55
• Chinois débutant	54

IV. Verschiddenes, divers, various

• Eischt Hëllef fir Kanner	35
• Babymassage	36



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*; datesDag; *jour*; dayAuerzäit; *horaires*; scheduleSall an Adress; *salle et adresse*; location and addressMax. Unzuel Participanten; *nombre de participants max.*; max. number of participantsMindestalter; *âge minimum*; minimum ageNumm vum Chargé; *nom du chargé de cours*; name of the lecturerSprouch vum Cours; *Langue du cours*; language of the courseAschreiwungen; *Inscriptions*; registrationsPräis; *prix*; priceInformatiounen; *informations*; information

Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Kanner aus de virgeschriwwenen Zykle 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

📅	28.09.2023 - 13.06.2024 (30 séances) Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	18h30 - 19h30
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👥	30
🔄	16
👤	Mme Tania THIES
🗣️	
➡️	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	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 Bewegungsmethoden 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.

Outdoor functional circuit Training

📅	27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances) Mëttwochs; mercredi; Wednesday
🕒	18h30 - 19h30
📍	Terrain de Football à Mamer
👤	30
🔄	16
👤	Mme Tania THIES
🗣️	
🕒	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Dësen funktionellen Training ass gëeegent fir all Fitnessniveau (Ufänger, Fortgeschrittenen, Athleten). Dës Method besteet aus Übungen, déi d'Kraaft, d'Ausdauer a d'Koordinatioun verbessern. D'Übunge gi mam eegene Kierpergewicht oder mat klenger Ausrüstung wéi Resistenzbänner, Medizinbäll, TRX oder Hantele gemaach. Den Training kann zum Beispill a Form vu Kreestraining/Intervalltraining gemaach ginn. De Cours ass souwuel fir déi allgemeng Verbesserung vum kierperlechen Zoustand wéi och fir d'Ausübung vun enger Villzuel vun anere Sportarten (Lafen, Vëlo, Tennis, Teamsport, asw.) gëeegent.



L'entraînement fonctionnel convient à tous les niveaux de fitness (débutants, avancés, athlètes). Cette méthode consiste en des exercices qui ont pour but d'améliorer la force, l'endurance et la coordination. Les exercices sont effectués avec le poids de son propre corps ou avec du petit matériel tel que des bandes de résistance, des medicine balls, des TRX ou des haltères. L'entraînement peut se faire par exemple sous forme de circle training/interval training. Le cours convient aussi bien à l'amélioration générale de la condition physique qu'à la pratique d'une multitude d'autres sports (course à pied, cyclisme, tennis, sports d'équipe, ...).



Functional training is suitable for all fitness levels (beginners, advanced, athletes). This method uses exercises that improve strength, strength endurance and coordination. Exercises are performed with your own body weight or small equipment such as resistance bands, medicine balls, TRX or dumbbells. The training can be done as circle training/ interval training. The course is suitable for general fitness improvement as well as a complement to a variety of other sports (running, cycling, tennis, team sports ...).

Full Body Strength and Conditioning

📅	28.09.2023 - 13.06.2024 (30 séances) Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	19h35 - 20h35
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👤	30
🔄	16
👤	Mme Tania THIES
🇱🇺	
➡	17.07.2023 - 06.09.2023
€	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'Muskulentwécklung 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 Koordination vun de Participanten.

Fir dës Klass braucht Dir eng Matt, zwee Gewichter an eppes ze drénken.



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.

Pour ce cours, vous avez besoin d'un tapis, de deux poids et d'une boisson.



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.

For this class you will need a mat, two weights and a drink.

Zumba N° 1

📅	27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances) Mëttwochs; mercredi; Wednesday
🕒	19h10 - 20h10
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👥	30
🔄	16
👤	Mme Maria VAZQUEZ
🇮🇪 🇫🇷 🇬🇧	
📅	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Sidd Dir prett fir ze feiere fir fit ze ginn? Mat latäinamerikanescher Musek, exoteschen a festleche Rhythmen passt den Zumba sech lech mat kontrolléierte Beweegungen un. Dir këmmert lech em Äre Kierper, während Dir Är Form mat verschiddenen Übunge verbessert, mat allen Elementer vum Fitness (Zumba Toning Choreos wäert mat abegraff sinn). Net ze vergiessen de Genoss sech ze beweegen op gefälleg Rhythmen an enger frëndlecher Atmosphär!



Êtes-vous prêt(e)s à faire la fête pour être en forme? Aux musiques latines, aux rythmes exotiques et festives, ce Zumba s'adapte à vous avec des mouvements contrôlés en vous permettant de prendre soin de votre corps tout en améliorant votre forme avec différents exercices, combinant tous les éléments du fitness. A ne pas oublier le plaisir de bouger sur des rythmes captivants dans une ambiance conviviale!



Are you ready to party to get fit? With Latin music, exotic and festive rhythms, Zumba adapts to you with controlled movements by taking care of your body while improving your shape with different exercises, combining all the elements of fitness, (Zumba Toning choreos will be included). Don't forget: the pleasure of movement on these lively rhythms in a friendly atmosphere!

Zumba N°2

📅	27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances) Mëttwochs; <i>mercredi</i> ; Wednesday
🕒	20h15 - 21h15
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👤	20
🔄	16
👤	Mme Maria VAZQUEZ
🗣️	
📅	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 – 26) · 60,- € (<18)



Sidd Dir prett fir ze feiere fir fit ze ginn? Mat latäinamerikanescher Musek, exoteschen a festleche Rhythmen passt den Zumba sech lech mat kontrolléierte Bewegungen un. Dir këmmert lech em Äre Kierper, während Dir Är Form mat verschiddenen Übunge verbessert, mat allen Elementer vum Fitness (Zumba Toning Choreos wäert mat abegraff sinn). Net ze vergiessen de Genoss sech ze beweegen op gefälleg Rhythmen an enger frëndlecher Atmosphär!



Êtes-vous prêt(e)s à faire la fête pour être en forme? Aux musiques latines, aux rythmes exotiques et festives, ce Zumba s'adapte à vous avec des mouvements contrôlés en vous permettant de prendre soin de votre corps tout en améliorant votre forme avec différents exercices, combinant tous les éléments du fitness. A ne pas oublier le plaisir de bouger sur des rythmes captivants dans une ambiance conviviale!



Are you ready to party to get fit? With Latin music, exotic and festive rhythms, Zumba adapts to you with controlled movements by taking care of your body while improving your shape with different exercises, combining all the elements of fitness, (Zumba Toning choreos will be included). Don't forget: the pleasure of movement on these lively rhythms in a friendly atmosphere!

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

Bitzcours fir Kanner

cours de couture pour enfants; sewing class for kids

	02.11.2023 & 03.11.2023 (2 séances) Donneschden an Fréiden; <i>jeudi et vendredi</i> ; Thursday and Friday
	14h00 - 16h30
	Ecole primaire Kinneksbond (salle de bricolage) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2023/2024)
	Madame Donatella MONACO
	
	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
	15,- €



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

Einfach, flott a praktesch bitzen. Wat sollen d'Kanner matbréngen? Gutt Laun, Interessi fir d'Bitzen, e Gedränk an e Snack fir an der Paus.

OPGEPASST: D'Eltere vun de Kanner müssen fir den Transport vum Kand suergen, d'Maison Relais an de Pedibus sinn net verantwortlech dofir.



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

Coudre simple, joli et pratique. Ce que les participants doivent amener: bonne humeur, intérêt pour la couture, une boisson et un snack pour la pause.

ATTENTION: Les parents des enfants doivent assurer le transport de l'enfant, la Maison Relais et le Pedibus ne sont pas responsables pour ce dernier.



!!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Simple, beautiful and practical sewing.

What participants should bring: a good mood, an interest in sewing, a drink and a snack for the break.

ATTENTION: The parents of the children must ensure the transport of the child, the Maison Relais and the Pedibus are not responsible.

Backcours fir Kanner

cours de pâtisserie pour enfants; baking course for kids

	30.10.2023 (1 séance) Méindes; <i>lundi</i> ; Monday
	14h30 - 16h30
	Ecole primaire Kinneksbond (Cuisine pédagogique) (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
	max. 12
	Cycles 2 + 3 (Année scolaire 2023/2024)
	Madame Marie-Jeanne DE COLLÉ et Madame Christiane LEBRUN
	  
	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
	15,- €



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

Trick or Treat! Fir de gruelegsten Dag vum Joer hunn mir ganz flott Halloween Recepter rausgesicht, déi sécher schrecklech gutt schmaachen. Einfach, gutt a séiss. D'Käschin vun der Maison Relais gëtt dës Cours. Wat ee muss matbréngen: Gutt Laun, Interessi fir d'Baken, e Schiertech, e Gedränk an e Snack fir an der Paus.

OPGEASST: D'Eltere vun de Kanner mussen fir den Transport vun hirem Kand suergen, d'Maison Relais an de Pedibus sinn net verantwortlech.



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

Pour le jour le plus effrayant de l'année, nous avons sélectionné de très belles recettes d'Halloween, qui ne manqueront pas d'être terriblement bonnes. Simple, bon et sucré. Ce cours est tenu par la cuisinière de la Maison Relais de Mamer. Ce qu'il faut amener: de la bonne humeur, de l'intérêt à la pâtisserie, un tablier, une boisson et un snack pour la pause.

ATTENTION: Les parents doivent assurer le transport de leur enfant, la Maison Relais et le Pedibus ne sont pas responsables.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

For the spookiest day of the year, we have selected some great Halloween recipes that are sure to be frightfully good. Simple, good and sweet. The course is held by the cook from the Maison Relais of Mamer. What to bring: good mood, interest in baking, an apron, a drink and a snack for the break.

ATTENTION: The parents of the children must ensure the transport of their child, the Maison Relais and the Pedibus are not responsible.

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

📅	05.10.2023 - 20.06.2024 (30 séances) 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 2023/2024)
👤	Mme Iva MRAZKOVA
🗣️	🇮🇹 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇪🇺
➔	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
💶	60,- €



„Art à l'Ecole” ass e kreativen Atelier fir Kanner. Dësen Atelier soll den artistesch 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.

OPGEPASST: D’Eltere vun de Kanner müssen fir den Transport vum Kand suergen, d’Maison Relais ewéi den Pedibus ass net verantwortlech dofir.



«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.

ATTENTION: Les parents des enfants doivent assurer le transport de l’enfant, la maison relais comme le Pedibus n’est pas responsable pour ce dernier.



„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.

ATTENTION: The parents of the children must ensure the transport of the child, the Maison Relais as the Pedibus is not responsible for the latter.

Art à l'école N°2

📅	05.10.2023 - 20.06.2024 (30 séances) 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 2023/2024)
👤	Mme Iva MRAZKOVA
🗣️	🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇪🇸
➡️	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
💶	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.

OPGEPASST: D'Eltere vun de Kanner müssen fir den Transport vum Kand suergen, d'Maison Relais ewéi den Pedibus ass net verantwortlech dofir.



«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.

ATTENTION: Les parents des enfants doivent assurer le transport de l'enfant, la maison relais comme le Pedibus n'est pas responsable pour ce dernier.



„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.

ATTENTION: The parents of the children must ensure the transport of the child, the Maison Relais as the Pedibus is not responsible for the latter.

Spuenesch fir Ufänger

Espagnol débutant; Spanish beginner's

📅 30.09.2023 - 06.07.2024 (30 séances)

Samschdes; samedi; Saturday

🕒 12h45 - 14h00

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

👤 15

🔄 16

👤 Mme Irina HERNANDEZ

🗣️ 🇫🇷 🇪🇸

➡️ 17.07.2023 - 06.09.2023

💶 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 mat Virkenntnisser

Espagnol pré-intermédiaire; Spanish pre-intermediate

	30.09.2023 - 06.07.2024 (30 séances) Samschdes; samedi; Saturday
	11h15 - 12h45
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mme Irina HERNANDEZ
	
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Wann Dir déi spuenesch Sprooch, Kultur a Gastronomie gär hutt, da maacht mat bei dësem Cours. Dir wäert Äert Wëssen weider konsolidéieren a verschidden Aspekter vum Spueneschen op eng lëschtteg an dynamesch Manéier, an enger agreabler a freedeger Atmosphär, verdéiwen. D'Deelen a Gruppenaarbechten wäerten d'Léiererfahrung eenzegaarteg an erhuelsam maachen.



Si vous aimez la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie, rejoignez ce cours. Vous pouvez continuer à consolider vos acquis et approfondir divers aspects de l'espagnol de façon ludique et dynamique, dans une ambiance agréable et joyeuse. Le partage et le travail en groupe seront au rendez-vous pour rendre l'expérience de l'apprentissage unique et divertissante.



If you love the Spanish language, its culture and gastronomy, join this course. You will continue consolidating your knowledge and deepening various aspects of Spanish in a fun and dynamic way, in a pleasant and joyful atmosphere. Sharing and working in groups will make the learning experience unique and fun.

Spuenesch fir Fortgeschrëttener

Español avancé; Spanish advanced

📅 27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances)

Mëttwoch; mercredi; Wednesday

🕒 18h00 - 19h45

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

👤 15

🔄 16

👤 Mme Irina HERNANDEZ

🇫🇷 🇪🇸

➡ 17.07.2023 - 06.09.2023

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



Wann Dir gär déi spuenesch Sprooch, Kultur a Gastronomie gär hutt, kommt bei eis. Dir wäert fäeg sinn an Ärem Léieren weider Fortschrëtt ze maachen a verschidden Aspekter vum Spueneschen op eng dynamesch Manéier, an enger agreabler Atmosphär ze verdéiwen. D'Deelen a Gruppenaarbechten hëllefen d'Léier Erfahrung eenzegaarteg an erhuelend ze maachen.



Si vous aimez la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie, venez nous rejoindre. Vous pouvez continuer à avancer dans votre apprentissage et approfondir divers aspects de l'espagnol de façon dynamique, dans une ambiance agréable où le partage et le travail en groupe seront au rendez-vous pour rendre l'expérience de l'apprentissage unique et divertissante.



If you love the Spanish language, its culture and gastronomy, come and join us. You will be able to continue learning and deepen various aspects of Spanish in a dynamic way, in a pleasant atmosphere, where sharing and group work will make the learning experience unique and fun.



Spuenesch Konversatioun

Espagnol conversation; Spanish conversation

📅 27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances)

Mëttwoch; mercredi; Wednesday

🕒 20h00 - 22h00

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

👤 15

🔄 16

👤 Mme Irina HERNANDEZ

🗣️ 🇫🇷 🇪🇸

📅 17.07.2023 - 06.09.2023

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



Wat hutt Dir wëlles: Wëllt Dir spuenesch Filmer an der Originalversioun kucken? D'Land vun der Sonn besichen a seng Kultur genéissen? Kommt an dëse Cours a verdéift Äert Spuenesch! An dësem Cours gëtt d'Sprooch op eng spilleresch a convivial Manéier verdéift, mat interessanten an effiziente Materialien an enger dynamescher, kommunikatiionsorientierter Methodologie.



Quels sont vos projets: voir des films espagnols dans leur langue originale? Visiter le pays du soleil et profiter de sa culture? Venez consolider votre espagnol! Dans ce cours, la consolidation de la langue se fera de façon amusante et conviviale, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces et d'une méthodologie dynamique orientée vers la communication.



What are your plans: to watch Spanish movies in their original language? To visit the land of the sun and enjoy its culture? To come and consolidate your Spanish! In this course, language consolidation will be done in a fun and friendly way, using interesting and effective materials and a dynamic communication-oriented methodology.



Franséisch fir Ufänger

Français pour débutant; French for beginner

📅	01.10.2023 - 07.07.2024 (30 séances) Sonnden; <i>dimanche</i> ; Sunday
🕒	08h30 - 10h30
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	15
🔄	16
👤	Mr Pierre DEVENTER
🗣️	🇫🇷 🇬🇧
➡️	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Aféierung an d'franséisch Sprooch.

D'Aféierung an déi franséisch Sprooch fänkt mam Léiere am Benotze vun den zwee Basis Hëllefsvirben (avoir an être) un. Dobäi kënnt de Grondvokabulär vun der franséischer Sprooch, mat den Iwwersetzung vu Franséisch op Englesch. Um Enn vun dësem Cours sidd Dir fäeg Froen ze stellen, Iech selwer virzestellen an Iech z'informéieren. Ausserdeem gi reegelméisseg Dialogen tëscht de Participanten am Cours organiséiert, fir d'Aussprooch besser ze léieren.



Introduction à la langue française.

L'introduction à la langue française commence par l'apprentissage de l'utilisation des deux verbes auxiliaires de base (avoir et être). À cela s'ajoute le vocabulaire de base avec les traductions des mots français en anglais. À la fin de ce cours, vous serez capable de poser de petites questions, de vous présenter et de vous renseigner. En outre, pendant le cours, des dialogues sont régulièrement organisés entre les participants afin d'améliorer la prononciation.



Introduction to the French language.

The introduction to the French language begins with learning the use of the two basic auxiliary verbs (avoir and être). This is followed by the basic vocabulary of the French language with translations of French words into English. At the end of this course, you will be able to ask short questions, introduce yourself and ask for information. In addition, during the course, dialogues are regularly organized between participants to help learn pronunciation.

Franséisch mat Virkenntnesser

Français pré-intermédiaire; French pre-intermediate

	01.10.2023 - 07.07.2024 (30 séances) Sonnden; <i>dimanche</i> ; Sunday
	10h30 - 12h30
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	15
	16
	Mr Pierre DEVENTER
	  
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 25,- € (<18)



Fir dëse Cours musst Dir scho Grondkenntnisser vun der Franséischer Sprooch hunn, zum Beispill eise Franséisch Cours fir Ufänger absolvéiert hunn, deen lech iwwer 60 Stonnen iwwer e ganz Joer d'Grondlage vun der Sprooch léiert.

An dësem franséische Cours mat Virkenntnesser léiert Dir de Vocabulaire vum Alldag. Ausserdeem léiert a benotzt Dir neie Vokabulär, dorënner och Verben. Texter gi gelies, Gespréicher gi gefouert, déi franséisch Sprooch gëtt a komplette Sätz benotzt.

Um Enn vun dësem Cours sidd Dir fäeg Froen an engem ganze Saz ze beäntweren, un engem Gespréich deelzehuelen, Är Meenung auszudrécken an einfach Texter liesen a verstoen ze kennen.



Pour participer à ce cours, vous devez déjà avoir des connaissances de base de la langue française, par exemple en ayant suivi notre cours de français pour débutants qui vous enseigne pendant 60 heures sur une année entière les bases de la langue.

Dans ce cours de français pré-intermédiaire, vous apprendrez le vocabulaire courant de la vie quotidienne. De plus, vous apprendrez et utiliserez du nouveau vocabulaire, y compris des verbes. Des textes seront lus, des conversations seront menées et la langue française sera utilisée dans des phrases complètes.

A la fin du cours, vous serez capable de répondre à des questions en formulant une phrase complète, de participer à une conversation, d'exprimer votre opinion et de lire et de comprendre des textes simples.



For this course you should already have some basic knowledge of the French language, for example by having followed our French for Beginners course which teaches you the basics of the language for 60 hours over a whole year.

In this pre-intermediate French course, you will learn the common vocabulary of everyday life. In addition, you will learn and use new vocabulary, including verbs. Texts will be read, conversations will be conducted and the French language will be used in complete sentences.

At the end of this course, you will be able to answer questions in a complete sentence, participate in a conversation, express your opinion and read and understand simple texts.

Franséisch Mëttelstuf

Français intermédiaire; French intermediate

📅 04.10.2023 - 19.06.2024 (30 séances)

Mëttwoch; mercredi; Wednesday

🕒 09h00 - 11h00

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

👤 15

🔄 16

Mr Pierre DEVENTER

🗣️ 🇫🇷 🇬🇧

📅 17.07.2023 - 06.09.2023

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



Op dësem Niveau sidd Dir an der Lag, Iech am Berufsliewen mat franséischsproocheger Kolleege fléissend a kloer auszedrécken. Dir sidd, z.B. capabel ze liesen, eng Diskussioun tëschent franséischsproocheger 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

 30.09.2023 - 06.07.2024 (30 séances)

Samschdes; samedi; Saturday

 09h00 - 11h00

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

 15

 16

 Mme Joanne HARLAND

 17.07.2023 - 06.09.2023

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



Dir wëllt Äert Englesch an enger convivialer an amusanter Atmosphär verbessern? Mir schwätzen an all Cours iwwe 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 mat Virkennisser

Italian pré-intermédiaire; Italian pre-intermediate

📅	28.09.2023 - 13.06.2024 (30 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	10h00 - 12h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👥	15
🔄	16
👤	Mme Nathalie CALIGARA
🇮🇹	
📅	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



D'Zil vum Cours: kënnen mëndlech a schrëftlech heefeg Ausdréck a Vokabulär am Zesummenhang mat aktuelle konkreten Themen, déi mam Alldag an Aarbecht verbounne sinn, an einfachen Texter verstoen. Kommunizéieren an interagéieren duerch en einfachen an direkten Austausch iwwer vertrauten Themen an Aktivitéiten. Sech mëndlech a schrëftlech kënnen ausdrécken duerch einfach, kuerz Messagen iwwer Liewensbedingungen, Ausbildung, Studien an Aktivitéiten. Dobäi kommen déi grammatesch Revisioun vun de Basiszäiten, déi heefegst idiomatesch Ausdréck a Rollespiller a verschiddene Situatiounen, zum Beispill a Butteker, am Ticketbüro op der Gare, am Restaurant, asw.



Le but du cours: être capable de comprendre aussi bien à l'oral qu'à l'écrit des expressions et un vocabulaire fréquent relatif à des sujets concrets liés à la vie quotidienne et au travail dans des textes simples. Communiquer et interagir à travers des échanges simples et directs sur divers sujets et des activités familiales. S'exprimer à l'oral et à l'écrit à travers des messages simples et courts sur les conditions de vie, la formation, les études et les activités. S'y ajoutent des révisions grammaticales des temps de base, les expressions idiomatiques les plus fréquentes et des jeux de rôles dans diverses situations, par exemple dans un magasin, au guichet à la gare, au restaurant, etc....



The aim of this course: be able to understand, both orally and in writing, expressions and frequent vocabulary relating to familiar matters in everyday life and work, in simple texts. Communicate and interact in simple and direct exchanges on familiar topics and activities. Express yourself orally and in writing in simple, short messages about living conditions, training, studies and activities. In addition to this, there is the grammatical revision of basic tenses, the most frequent idiomatic expressions and Role-playing in various situations: in shops, in ticket office at the station, in the restaurant, etc....

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

Éischt Hëllef fir den Puppelchen (LUX)

📅	23.09.2023 (1 séance) Samschdes; samedi; Saturday
🕒	14h00 - 17h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer))
👤	20
🔄	16
👤	Madame Betty KROMBACH
🗺️	
📅	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



An dësem Éischt-Hëllef-Cours léieren d'Participanten Tipps, Tricks an Techniken fir onerwaart Situatiounen gëréieren ze kënnen (vun der kardiopulmonaler Reanimatioun bis zur Hausmedezin). Den 3-Stonne Cours richt 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 Moossname 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 cardiopulmonaire 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)

📅	08.11.2023 - 13.12.2023 (5 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
🕒	09h30 - 11h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👤	6
🔄	1-6 Méint; 1-6 mois; 1-6 months
👩	Madame Nolwenn FLECHER
🇬🇧	
➕	17.07.2023 - 06.09.2023
€	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



D'Bébeesmassage baséiert op spezifesche Massagetechnike an huet als Zil d'Entwécklung vum Kand z'ënnerstëtzen. Se gëtt Mammen/Pappen ausserdeem d'Vertraue 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 ausgeglach, schlofe besser an, hu manner Kolliken 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 contribute to the well-being of the child and promote 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

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)



	26.09.2023 - 04.06.2024 (30 séances) Dëschdes; <i>mardi</i> ; Tuesday
	19h15 - 21h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Marianne KAREN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Aféierung an d'Lëtzebuergesch Sprooch.

Wann Dir un dësem Cours deelhuet an bis zum Enn dru bleift, sollt Dir folgend Saachen geléiert hunn. 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 daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Introduction à la langue luxembourgeoise.

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



Introduction to the Luxemburgish language.

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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)



26.09.2023 - 25.01.2024 (30 séances)
Dëschdes; *mardi*; Tuesday (E-Learning)
Donneschdes; *jeudi*; Thursday (Présentiel)

9h00 - 11h00

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

20

16

Madame Isabelle THILL

17.07.2023 - 06.09.2023

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

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3)



26.09.2023 - 11.01.2024 (26 séances)
Dëschden an Donneschden; *mardi et jeudi*;
Tuesday and Thursday

17h00 - 19h00 Dëschden; *mardi*; Tuesday
18h30 - 20h30 Donneschden; *jeudi*; Thursday

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

20

16

Madame ROSY DEREFA

17.07.2023 - 06.09.2023

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



Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1)



	25.09.2023 - 10.06.2024 (30 séances) Méindes; <i>lundi</i> ; Monday
	19h15 - 21h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Marianne KAREN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um A1.2 Cours ze huelen, musst Dir entweder Basiskenntnisser vun der Lëtzebuergescher Sprooch hunn oder en A1.1 Cours virdrun gemaach hunn! Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn dru bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. 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 Froen beäntweren. Dir kënnt op einfach Aart a Weis interagéieren, wann déi aner Persoun lues an daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Pour suivre le cours A1.2, vous devez soit avoir des connaissances de base de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A1.1! Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A1.2 you either need a basic knowledge of the Luxembourg language or you must have attended an A1.1 course! If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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)



	28.09.2023 - 13.06.2024 (30 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	11h15 - 13h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame NADINE KLEIN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Fir um A1.2 Cours ze huelen, musst Dir entweder Basiskenntnisser vun der Lëtzeburger Sprooch hunn oder en A1.1 Cours virdrun gemaach hunn! Wann Dir un dësem Cours deelhuelt an et bis zum Enn dru bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. Dir kënnt familiär an aldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt Iech 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 daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Pour suivre le cours A1.2, vous devez soit avoir des connaissances de base de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A1.1! Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A1.2 you either need a basic knowledge of the Luxembourg language or you must have attended an A1.1 course! If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 A2.1 (Classe #1 E-Learning)



	26.09.2023 - 11.06.2024 (60 séances) Dënschden an Donneschden; <i>mardi et jeudi</i> ; Tuesday and Thursday
	13h00 - 14h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	10
	16
	Madame ISABELLE THILL
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um A2.1 Cours ze huelen, musst Dir entweder bessen méi ewei Basissenntnisser vun der Lëtzebuenger Sprooch hunn oder en A1.2 Cours virdrun gemaach hunn!

Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn dru bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. Dir kënnt familiär an alldieglech 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 daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Pour suivre le cours A2.1, vous devez soit avoir un peu plus des connaissances de base de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A1.2!

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A2.1 you either need a bit more than the basic knowledge of the Luxembourg language or you must have attended an A1.2 course!

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 A2.1 (Classe #2)



	28.09.2023 - 13.06.2024 (30 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	09h00 - 11h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	10
	16
	Madame NADINE KLEIN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 – 26) · 0,- € (<18)



Fir um A2.1 Cours ze huelen, musst Dir entweder bessen méi ewei Basiskenntnisser vun der Lëtzebuerger Sprooch hunn oder en A1.2 Cours virdrun gemaach hunn!

Wann Dir un dësem Cours deelhueft an et bis zum Enn dru bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. 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 daitlech schwätzt a kooperativ ass.



Pour suivre le cours A2.1, vous devez soit avoir un peu plus des connaissances de base de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A1.2!

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A2.1 you either need a bit more than the basic knowledge of the Luxembourg language or you must have attended an A1.2 course!

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 A2.2 (Classe #1)



	23.09.2023 - 29.06.2024 (30 séances) Samschdes; samedi; Saturday
	10h15 - 12h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Marie HOFFMANN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um A2.2 Cours ze huelen, musst Dir ganz gutt Grondwëssen vun der Lëtzebuenger Sprooch hunn oder en A2.1 Cours virdrun gemaach hunn! Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn dru bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. Dir verstitt isoléiert Sätz an heefeg am Zesummenhang mat verschidde 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.



Pour suivre le cours A2.2, vous devez soit avoir des connaissances fondamentales de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A2.1! Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A2.2 you either need a fundamental understanding of the Luxembourg language or you must have attended an A2.1 course! If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 B1.2 (Classe #1)



	27.09.2023 - 12.06.2024 (30 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
	19h15 - 21h15
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame Marion CONZEMIUS
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um B1.2 Cours ze huelen, musst Dir eng gutt autonom Basis fir Verständnis, mëndleche a schrëftlechen Ausdrock vun der Lëtzebuenger Sprooch hunn oder en B1.1 Cours virdrun gemaach hunn!
Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn drun bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. 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 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 Ambitiounen beschreiwen an d'Grënn oder Erklärungen fir e Projet oder eng Iddi kuerz exposéieren.



Pour suivre le cours B1.2, vous devez soit avoir une bonne base autonome pour la compréhension, l'expression orale et écrite de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours B1.1 !
Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course B1.2 you either need a good independent basis for understanding, speaking and writing of the Luxembourg language or you must have attended an B1.1 course!
If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 B1.3 (Classe #1)



	23.09.2023 - 29.06.2024 (30 séances) Samschdes; samedi; Saturday
	08h00 - 10h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Madame MARIE HOFFMANN
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um B1.3 Cours ze huelen, musst Dir eng gutt autonom Basis fir Verständnis, mëndleche a schrëftlechen Ausdrock vun der Lëtzebuenger Sprooch hunn oder en B1.2 Cours virdrun gemaach hunn!

Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn drun bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. 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 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.



Pour suivre le cours B1.3, vous devez soit avoir une bonne base autonome pour la compréhension, l'expression orale et écrite de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours B1.2!

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course B1.3 you either need a good independent basis for understanding, speaking and writing of the Luxembourg language or you must have attended an B1.2 course!

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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)



	28.09.2023 - 02.05.2024 (26 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	14h00 - 16h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	20
	16
	Monsieur Mustapha NACIRI
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 25,- € (<18)



Aféierung an d'Franséisch Sprooch.

Wann Dir un dësem Cours deelhueft an et bis zum Enn drun bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. Dir kënnt familiär an alldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz verstoen an uwenden, déi d'Erfëlle vu konkrete Besoine viséieren. Dir kënnt Iech 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.



Introduction à la langue française.

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



Introduction to the French language.

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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)



29.09.2023 - 03.05.2024 (30 séances)

Freideg, vendredi, friday



14h00 - 16h00



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



20



16



Monsieur Mustapha NACIRI



17.07.2023 - 06.09.2023



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



Fir um A2.1 Cours ze huelen, musst Dir entweder bessen méi ewei Basiskenntnisser vun der Lëtzebuerger Sprooch hunn oder en A1.2 Cours virdru gemaach hunn!

Wann Dir un dësem Cours deelhuet an et bis zum Enn drun bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. 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 Formation, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



Pour suivre le cours A2.1, vous devez soit avoir un peu plus des connaissances de base de la langue luxembourgeoise, soit avoir suivi un cours A1.2!

Si vous suivez ce cours et que vous vous montrez persévérant jusqu'à la fin, vous devriez avoir appris ce qui suit. 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.



To follow the course A2.1 you either need a bit more than the basic knowledge of the Luxembourg language or you must have attended an A1.2 course!

If you attend this course and stick with it to the end, you should have learned the following. 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 - débutant

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

!Possible uniquement en couple, ce cours ne se fait pas seul!

	25.09.2023 - 10.06.2024 (30 séances) Méindeg; lund; Monday
	18h30 - 20h00
	Festsall Holzem (5, route de Garnich - L-8277 Mamer)
	max 12 Koppelen / max 12 couples / max 12 pairs
	16
	Madame Vladka PERL
	  
	17.07.2023 - 06.09.2023
	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 ze erkennen an ze 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 - débutant

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

!Possible uniquement en couple, ce cours ne se fait pas seul!

📅 26.09.2023 - 04.06.2024 (30 séances)

Dënschdeg; *mardi*; Tuesday

🕒 20h30 - 22h00

📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)

👤 max 12 Koppelen / *max 12 couples* / max 12 pairs

🔄 16

👤 Madame Vladka PERL

🗣️ 🇧🇪 🇩🇪 🇬🇧

📅 17.07.2023 - 06.09.2023

💶 120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)

Let's dance - Standard Danz Cours avancé niveau 2

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

!Possible uniquement en couple, ce cours ne se fait pas seul!

📅 25.09.2023 - 10.06.2024 (30 séances)

Méindes; *lundi*; Monday

🕒 20h00 - 21h30

📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)

👤 max 12 Koppelen / *max 12 couples* / max 12 pairs

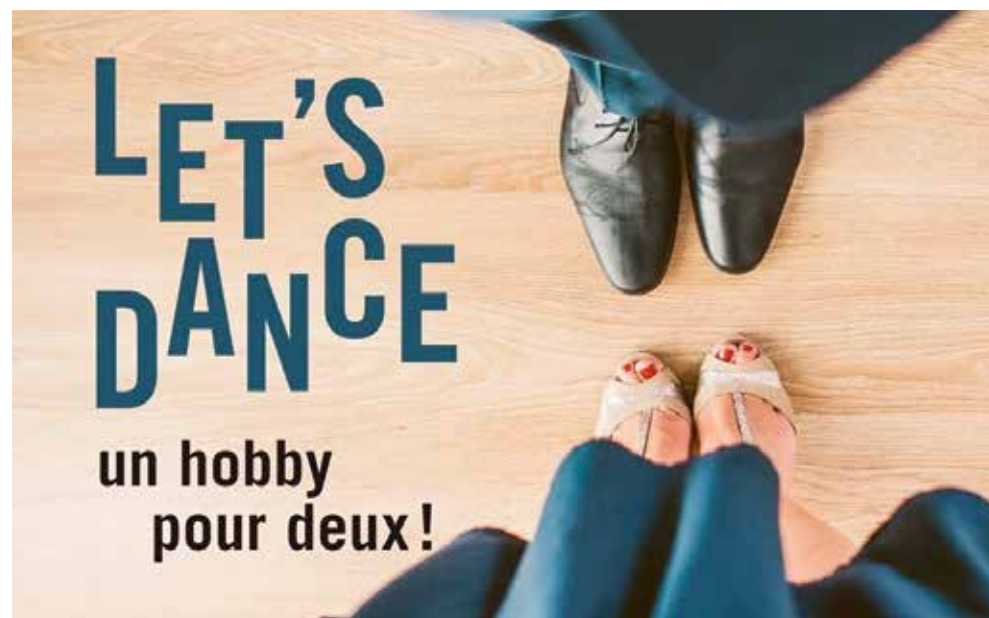
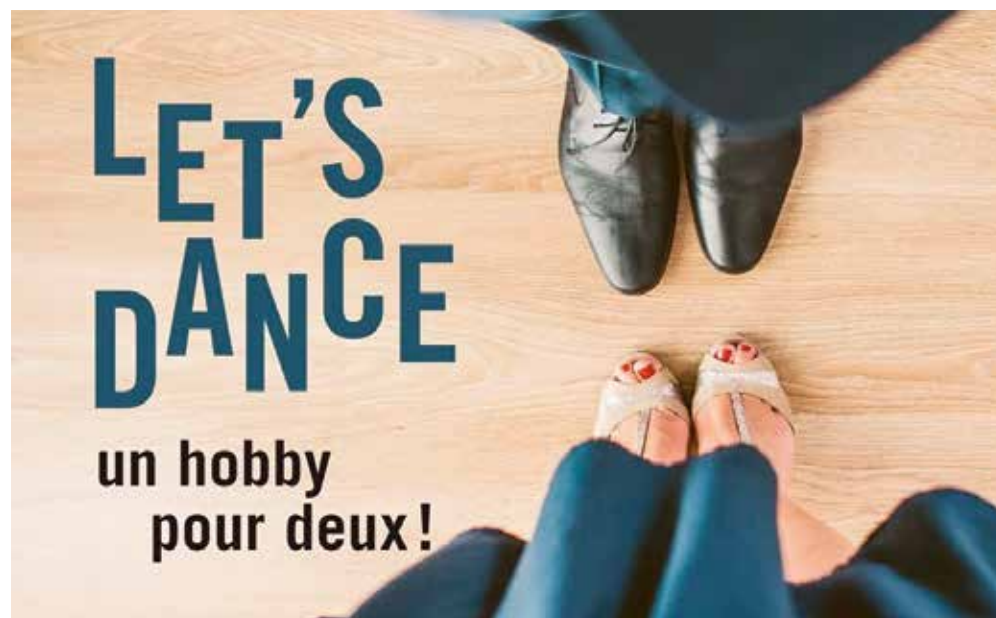
🔄 16

👤 Madame Vladka PERL

🗣️ 🇧🇪 🇩🇪 🇬🇧

📅 17.07.2023 - 06.09.2023

💶 120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Let's dance - Standard Danz Cours avancé niveau 3

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

!Possible uniquement en couple, ce cours ne se fait pas seul!

📅 26.09.2023 - 04.06.2024 (30 séances)

Dönschdeg; *mardi*; Tuesday

🕒 19h00 - 20h30

📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer))

👤 max 12 Koppelen / *max 12 couples* / max 12 pairs

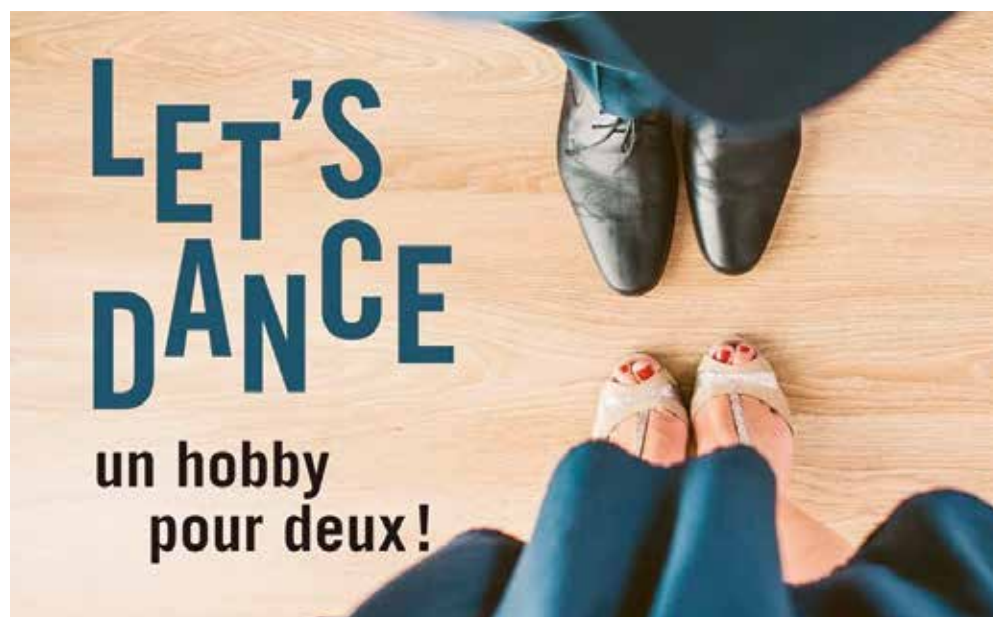
🔄 16

👤 Madame Vladka PERL

🗣️ 🇧🇪 🇩🇪 🇬🇧

🕒 17.07.2023 - 06.09.2023

💶 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 ze erkennen an ze 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

Gymnastique 50+

📅	29.09.2023 - 07.06.2024 (30 séances) Freideg, vendredi, friday
🕒	17h30 - 18h30
📍	Kinneksbond - Hall sportif (42, route d'Arlon · L-8210 Mamer)
👤	30
🔄	50
👤	Madame Tania THIES
🗣️	
📅	17.07.2023 - 06.09.2023
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Dëse Cours ass ee Workout fir de ganze Kierper, deem 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'Gläichgewicht aus.

Wéi ass de Cours strukturéiert? No enger kuerzer Mobilitéitsopwärmung ginn all d'Muskelgruppe mam eegene Kierpergewicht 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, Gläichgewicht a Koordinatioun vun de Participanten. **Fir dës Klass braucht Dir eng Matte, elastische Bänner, kleng Gewichter an eppes ze drénken.**



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. **Pour ce cours, vous avez besoin d'un tapis, des bandes élastiques, de petits poids et d'une boisson.**



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. **For this class you will need a mat, elastic bands, small weights and a drink.**

Body Art meets Mobiliy Training N° 1

	26.09.2023 - 11.06.2024 (30 séances) Dönschdeg; <i>mardi</i> ; Tuesday
	19h45 - 20h45
	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
	20
	16
	Mme Rebecca WOLFF
	
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)

Body Art meets Mobiliy Training N° 2

	28.09.2023 - 20.06.2024 (30 séances) Donneschdes; <i>jeudi</i> ; Thursday
	17h15 - 18h15
	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
	20
	16
	Mme Rebecca WOLFF
	
	17.07.2023 - 06.09.2023
	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



De Body-Art-Training bitt Übung fir verschidden Niveauen un. D'Course riichte sech u jiddereen, Männer a Fraen, Jonker an Erwuessener, Gesondheits- oder Wettbewerbssportler. Et ass e funktionelle Ganzkierper-Workout, baséiert op de fënnef Elementer vun der chineesescher Medezin. Dës Method trainéiert de Mënsch als Eenheet vu Kierper, Séil a Geescht. D'Übunge kombinéiere Kraaft, Flexibilitéit a Balance. Déi positiv Effekter sinn eng erhéicht Stabilitéit a Kraaft, eng verbessert Haltung, Präventioun a Kontroll vu Gelenkwéi a Reduktioun vu Stress. Duerch de reegelméisseg Training ass Äre Kierper gutt geformt, verstärkt a voller Vitalitéit fir den Alldag.

Fir dës Klass braucht Dir eng Matt, en Handdusch an eppes ze drénken.



Le Body-Art-Training propose des exercices pour différents niveaux. Les cours s'adressent à tous, hommes et femmes, jeunes et adultes, sportifs de santé ou de compétition. C'est un entraînement fonctionnel du corps entier basé sur les cinq éléments de la médecine chinoise. Cette méthode entraîne l'être humain en tant qu'unité du corps, de l'âme et de l'esprit. Les exercices combinent force, flexibilité et équilibre.

Les effets positifs en sont l'augmentation de la stabilité et de la force, l'amélioration de la posture, la prévention et la lutte contre les douleurs articulaires et la réduction du stress. Grâce à un entraînement régulier, votre corps est bien formé, renforcé et plein de vitalité pour faire face à la vie quotidienne.

Pour ce cours, vous avez besoin d'un tapis, d'une serviette et d'une boisson.



Body-Art-Training offers exercises for different levels. The classes are for everyone, men and women, young and old, health and competitive athletes. It is a functional training of the whole body based on the five elements of Chinese medicine. This method trains the human being as a unity of body, soul and spirit. The exercises combine strength, flexibility and balance. The positive effects are increased stability and strength, improved posture, prevention and control of joint pain and stress reduction. Through regular training, your body is well trained, strengthened and full of vitality to cope with everyday life.

For this class you need a mat, a towel and a drink.

Chineesesch fir Kanner Ufänger

Chinois pour les enfants - débutants; Chinese for kids beginner

	03.10.2023 - 11.06.2024 (30 séances) Dönschdeg; <i>mardi</i> ; Tuesday
	14h00 - 15h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4
	Madame Xiong Jun WANG
	  
	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
	25,- €



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

Wëllt Dir déi eelst Sprooch op der Welt léieren? Wëllt Dir déi orientalesch Kultur entdecken? Wëllt Dir The Voice op Chineesesch erausfuerderen? Kommt bei eis a studéiert Chineesesch!

An der Klass léieren eis Schüler Chineesesch mat verschiddene lëschtigen Aktivitéiten, wéi ee Chineesesch Song Concours, Spiller, Zeechnen, ee Chineesesch Kalligraphie Concours, ee Filmstudium an eng Entdeckungsrees an déi Chineesesch Kultur. All dës Aktivitéite sinn aus dem Buch „Chineesesch Schrëtt fir Schrëtt“ an aus dem Alldag geholl.

Um Enn vum Joer sollen d'Studenten:

- Hir Kenntniss vum der chineescher Sprooch verbessert an nei chineesesch Wierder geléiert hunn.
- Sätz op Chineesesch schreiwen, Postkaarten oder Kuerzgeschichten schreiwen kënnen.
- Ee gutt Wësse vum der chineescher Kultur hunn.



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

Voulez-vous apprendre la plus ancienne langue du monde? Voulez-vous explorer la culture orientale? Voulez-vous défier The Voice en chinois? Alors, venez nous rejoindre et étudiez le chinois!

En classe, nous proposons à nos étudiants d'apprendre le chinois à travers différentes activités ludiques telles qu'un concours de chants chinois, des jeux, du dessin, un concours de calligraphie chinoise, l'étude de films et la découverte de la culture chinoise. Toutes ces activités sont tirées du livre "Le chinois pas à pas" et de la vie quotidienne.

À la fin de l'année, les débutants apprendront:

- La communication de base pour la vie quotidienne, comme les salutations, la famille, et les présentations.
- L'écriture des mots chinois simples et le chant de chansons chinoises.
- La compréhension de la culture chinoise: le Nouvel An chinois, l'utilisation des baguettes au restaurant.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Do you want to learn the oldest language in the world? Do you want to explore Eastern culture? And do you want to challenge The Voice in Chinese? Then come, join us and study Chinese!

In class, we offer our students to learn Chinese by using different fun activities such as a Chinese song contest, games, drawing, a Chinese calligraphy contest, film study and Chinese culture discovery. All these activities are taken from the book „Chinese Step by Step“ and from daily life.

At the end of the year, beginners will:

- Be fit for basic communication for daily life, such as greetings, family, and introducing themselves.
- Write simple Chinese words and sing Chinese songs.
- Understand Chinese culture: Chinese New Year and how to use chopsticks in restaurants.

Chineesesch fir Kanner Fortgeschrittener

Chinois pour les enfants - avancés; Chinese for kids advanced

	03.10.2023 - 11.06.2024 (30 séances)
	Dënschdeg; mardi; Tuesday
	15h30 - 16h30
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 10
	Cycles 3 + 4
	Madame Xiong Jun WANG
	  
	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
	25,- €



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

Wëllt Dir déi eelst Sprooch op der Welt léieren? Wëllt Dir déi orientalesch Kultur entdecken? Wëllt Dir The Voice op Chineesesch erausforderen? Kommt bei eis a studéiert Chineesesch!

An der Klass léieren eis Schüler Chineesesch mat verschiddene lëschtigen Aktivitéiten, wéi ee Chineesesch Song Concours, Spiller, Zeechnen, ee Chineesesch Kalligraphie Concours, ee Filmstudium an eng Entdeckungsrees an déi Chineesesch Kultur. All dës Aktivitéite sinn aus dem Buch „Chineesesch Schrëtt fir Schrëtt“ an aus dem Alldag geholl.

Um Enn vum Joer sollen d'Studenten:

- Hir Kenntniss vum der chineescher Sprooch verbessert an nei chineesesch Wieder geléiert hunn.
- Sätz op Chineesesch schreiwen, Postkaarten oder Kuerzgeschichte schreiwen kënnen.
- Ee gutt Wësse vum der chineescher Kultur hunn.



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

Voulez-vous apprendre la plus ancienne langue du monde? Voulez-vous explorer la culture orientale? Voulez-vous défier The Voice en chinois? Alors, venez nous rejoindre et étudiez le chinois!

En classe, nous proposons à nos étudiants d'apprendre le chinois à travers différentes activités ludiques telles qu'un concours de chants chinois, des jeux, du dessin, un concours de calligraphie chinoise, l'étude de films et la découverte de la culture chinoise. Toutes ces activités sont tirées du livre "Le chinois pas à pas" et de la vie quotidienne.

À la fin de l'année, les débutants apprendront:

- La communication de base pour la vie quotidienne, comme les salutations, la famille, et les présentations.
- L'écriture des mots chinois simples et le chant de chansons chinoises.
- La compréhension de la culture chinoise: le Nouvel An chinois, l'utilisation des baguettes au restaurant.



!INDIVIDUAL INVITATION FOR CHILDREN IN CYCLES 3 AND 4!

Do you want to learn the oldest language in the world? Do you want to explore Eastern culture? And do you want to challenge The Voice in Chinese? Then come, join us and study Chinese!

In class, we offer our students to learn Chinese by using different fun activities such as a Chinese song contest, games, drawing, a Chinese calligraphy contest, film study and Chinese culture discovery. All these activities are taken from the book „Chinese Step by Step“ and from daily life.

At the end of the year, beginners will:

- Be fit for basic communication for daily life, such as greetings, family, and introducing themselves.
- Write simple Chinese words and sing Chinese songs.
- Understand Chinese culture: Chinese New Year and how to use chopsticks in restaurants.

Englesch fir Kanner Ufänger

Anglais pour enfants - débutants; English for kids beginner

	05.10.2023 - 20.06.2024 (30 séances) Donneschdes; jeudi; Thursday
	14h00 - 15h00
	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
	max. 15
	Cycles 3 + 4
	Madame Niki SHAH
	
	Schécken vun engem personaliséierte Bréif; Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter
	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 Ariichtung, 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.

Englesch fir Kanner Fortgeschrëttener



Anglais pour les enfants - avancé; English for kids advanced



05.10.2023 - 20.06.2024 (30 séances)

Donneschdes; jeudi; Thursday



15h30 - 16h30



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



max. 15



Cycles 3 + 4



Madame Niki SHAH



**Schécken vun engem personaliséierte Bréif;
Envoie d'une Lettre personnalisé; Sending of a personalized letter**



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 Jores-zäiten, 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 lauschten 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



!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.



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

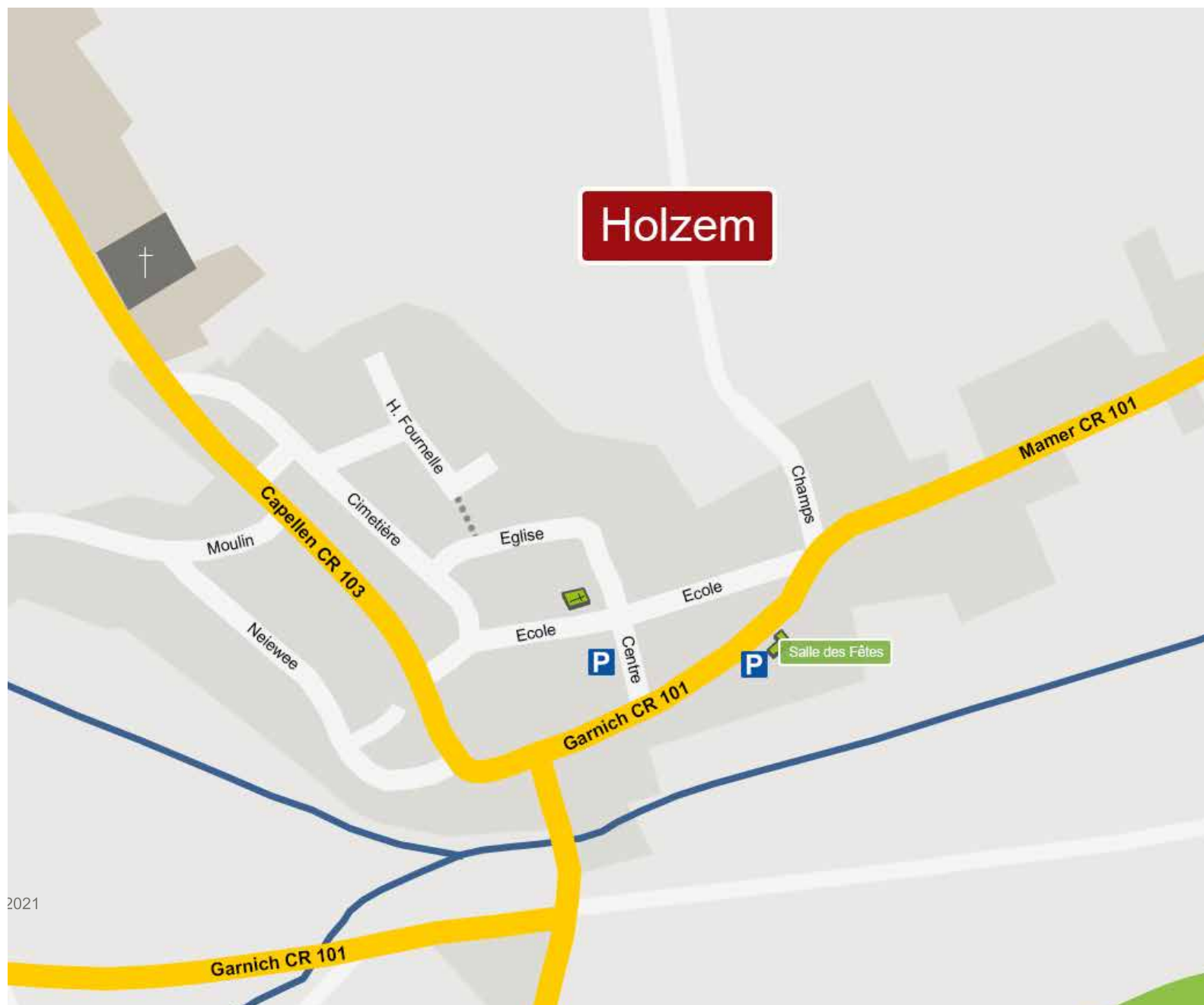


Centre Culturel Capellen
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

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





Batiment Mameranus



Centre Culturel Capellen



Festsall Holzem



Hall sportif Kinneksbond



www.mamer.lu