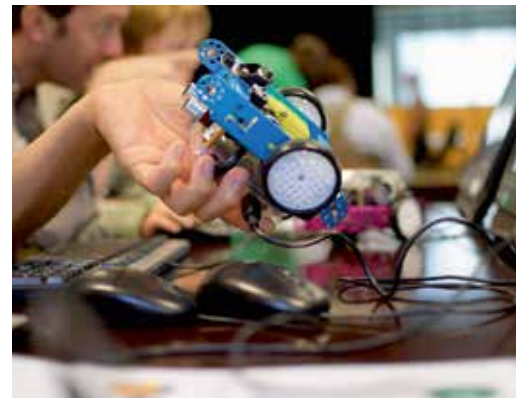




COURSËBUET

-  Coursë, 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

Léiere mécht ee säi ganzt Liewe laang. An deem Zesummenhang organiséieren d'Gemeng Mamer an hir berodent Kommissiounen zënter ville Joren eng ganz Rei vu Coursen a Formatiounen an de verschiddenste Beräicher. D'Offer gëtt och reegelméisseg erweidert an ergänzt. Se riicht sech un all d'Awunner vun der Gemeng: Jonk an Al, Lëtzebuerger an auslännesch Matbierger.

Nieft der Acquisitioun vun neie Kompetenzen an der Vermëttlung vu Wëssen hunn d'Owescoursen awer nach een aneren Zweck. Si erlaben de Leit sech ze treffen, Kontakter hierzestellen a Frëndschaften ze knäppen an hëllefen op déi Manéier de sozialen Zesummenhalt an eiser Gemeng ze stärken.

Am Service Service cours, réservations et associations locales vun eiser Gemeng gëtt d'Offer vun de Coursen a Formatiounen zentraliséiert a geréiert. Nieft dem Internetsite, wou d'Course permanent aktualiséiert ginn a wou Interesséierter sech online aschreiwe kënnen publizéiert d'Gemeng zweemol am Joer e Coursëbuet, wou een all nützlich Informatiounen iwwert de Life-Long-Learning an der Gemeng fënnt. Mir wënschen lech vill Spaass beim Liesen a sinn der Iwwerzeegung dat dir eng interessant Aktivitéit fannt, där Dir nogoe wëllt.

De Schäfferot vun der Gemeng Mamer

Luc FELLER, Buergermeeschter

Roger NEGRI, Schäffen

Ed BUCHETTE, Schäffen

Francine CLOSENER, Schäffin





Préface du Collège échevinal

On apprend toute sa vie. La Commune de Mamer en est bien consciente, c'est la raison pour laquelle, ensemble avec ses commissions consultatives, organise depuis de nombreuses années une multitude de cours et de formations dans des domaines variés. L'offre est régulièrement élargie et complétée. Il s'adresse à tous les résidents de la commune : jeunes et moins jeunes, Luxembourgeois et étrangers.

Outre l'acquisition de nouvelles compétences et le transfert de connaissances, les cours du soir ont cependant encore un autre objectif. Ils permettent aux gens de se rencontrer et de nouer des liens qui mènent souvent à des amitiés. De cette manière, les cours contribuent à renforcer la cohésion sociale au sein de notre commune.

C'est au sein du Service cours, réservations et associations locales de l'administration communale que l'offre de cours et de formations est centralisée et gérée. En plus du site internet, où les cours sont en permanence mis à jour et où les personnes intéressées peuvent s'inscrire en ligne, la commune publie deux fois par an une brochure, contenant l'intégralité de l'offre des cours et formations, ainsi que d'autres informations utiles sur l'apprentissage tout au long de la vie. Nous vous souhaitons bonne lecture et sommes convaincus que vous trouverez une activité intéressante, dans laquelle vous voulez vous lancer.

Le Collège échevinal de la Commune de Mamer

Luc FELLER, bourgmestre

Roger NEGRI, échevin

Ed BUCHETTE, échevin

Francine CLOSENER, échevine



Foreword by the College of Aldermen

You learn all your life. The Commune of Mamer is well aware of this, which is why, together with its advisory commissions, it has been organizing a multitude of courses and training in various fields for many years. The range of courses on offer is regularly expanded and supplemented. It is open to all residents of the municipality: young and old, Luxembourgers and foreigners.

In addition to acquiring new skills and transferring knowledge, the evening classes have another objective. They enable people to meet and make contacts that often lead to friendships. In this way, the courses help to strengthen social cohesion within our municipality.

The courses and training are centralized and managed by the Service cours, réservations et associations locales of our municipality. In addition to the website, where courses are permanently updated and interested parties can register online, the local authority publishes a brochure twice a year, containing the full range of courses and training on offer, as well as other useful information on lifelong learning. We hope you enjoy reading it and are sure you'll find an interesting activity, you want to get involved in.

The College of Aldermen of the Municipality of Mamer

Luc FELLER, Mayor

Roger NEGRI, Alderman

Ed BUCHETTE, Alderman

Francine CLOSENER, Alderwoman



D'Kommissiounen an der Gemeng

1. Gemengekommissioun fir Interkulturellt Zesummeliewen
President: Roland TRAUSCH · Sekretärin: Kimi MOSEL
Email: CCVEI@mamer.lu

2. Chancëgläichheetskommmissioun
Presidentin: Vanessa TARANTINI · Sekretärin: Vania VIEGAS
Email: CEC@mamer.lu

3. Kommissioun fir Sozial Inklusioun
Presidentin: Nadine REINESCH · Sekretär: Romain BERGER
Email: CIS@mamer.lu

4. Kommissioun vun der Famill an dem 3. Alter
Presidentin: Simone FRANK · Sekretärin: Mireille PAGANO-PHILIPPE
Email: CF3A@mamer.lu

5. Jugendkommmissioun
President: Yannick BECK · Sekretärin: Emma JENSEN
Email: JUGEND@mamer.lu

6. Kulturkommmissioun
Presidentin: Lydia BINTENER · Sekretärin: Elaine JENSEN-GANOUNI
Email: CAC@mamer.lu

7. Sport- a Fräizäitkommmissioun
President: Tom KERSCHENMEYER · Sekretär: Marc FELTGEN
Email: CSL@mamer.lu

D'Gemeng Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN & Christiane HOFFMANN
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989





Les commissions consultatives de la Commune

1. *Commission Communale du Vivre-Ensemble Interculturel*
Président: Roland TRAUSSCH · Secrétaire: Kimi MOSEL
Email: CCVEI@mamer.lu
2. *Commission de l'Égalité des Chances*
Présidente: Vanessa TARANTINI · Secrétaire: Vania VIEGAS
Email: CEC@mamer.lu
3. *Commission de l'Inclusion Sociale*
Présidente: Nadine REINESCH · Secrétaire: Romain BERGER
Email: CIS@mamer.lu
4. *Commission de la Famille et du 3^{ième} âge*
Présidente: Simone FRANK · Secrétaire: Mireille PAGANO-PHILIPPE
Email: CF3A@mamer.lu
5. *Commission de la Jeunesse*
Président: Yannick BECK · Secrétaire: Emma JENSEN
Email: JUGEND@mamer.lu
6. *Commission des Affaires Culturelles*
Présidente: Lydia BINTENER · Secrétaire: Elaine JENSEN-GANOUNI
Email: CAC@mamer.lu
7. *Commission des Sports et des Loisirs*
Président: Tom KERSCHENMEYER · Secrétaire: Marc FELTGEN
Email: CSL@mamer.lu

Commune de Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN & Christiane HOFFMANN
Email: COURS@mamer.lu · Tél.: 31 00 31 - 989



The Commune's Commissions

1. Communal Commission for Intercultural Living Together
President: Roland TRAUSSCH · Secretary: Kimi MOSEL
Email: CCVEI@mamer.lu
2. Commission for the Equality of Opportunities
President: Vanessa TARANTINI · Secretary: Vania VIEGAS
Email: CEC@mamer.lu
3. Commission for Social Inclusion
President: Nadine REINESCH · Secretary: Romain BERGER
Email: CIS@mamer.lu
4. Commission for Family and 3rd Age
President: Simone FRANK · Secretary: Mireille PAGANO-PHILIPPE
Email: CF3A@mamer.lu
5. Commission for Youth
President: Yannick BECK · Secretary: Emma JENSEN
Email: JUGEND@mamer.lu
6. Commission for Cultural Affairs
President: Lydia BINTENER · Secretary: Elaine JENSEN-GANOUNI
Email: CAC@mamer.lu
7. Commission for Sports and Recreation
President: Tom KERSCHENMEYER · Secretary: Marc FELTGEN
Email: CSL@mamer.lu

Municipality of Mamer

Service formations: Jil PEIFFER, Lynn KLEIN & Christiane HOFFMANN
Email: COURS@mamer.lu · Tel.: 31 00 31 - 989



Aschreiwungen

D'Aschreiwunge fir d'Coursë vum 1. Semester lafe vum **15. Juli um 10.00 Auer bis de 28. August 2024 um 22.00 Auer.**

→ **Nom 28. August gi keng Umeldunge méi ugehall.**

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 31 00 31 - 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.

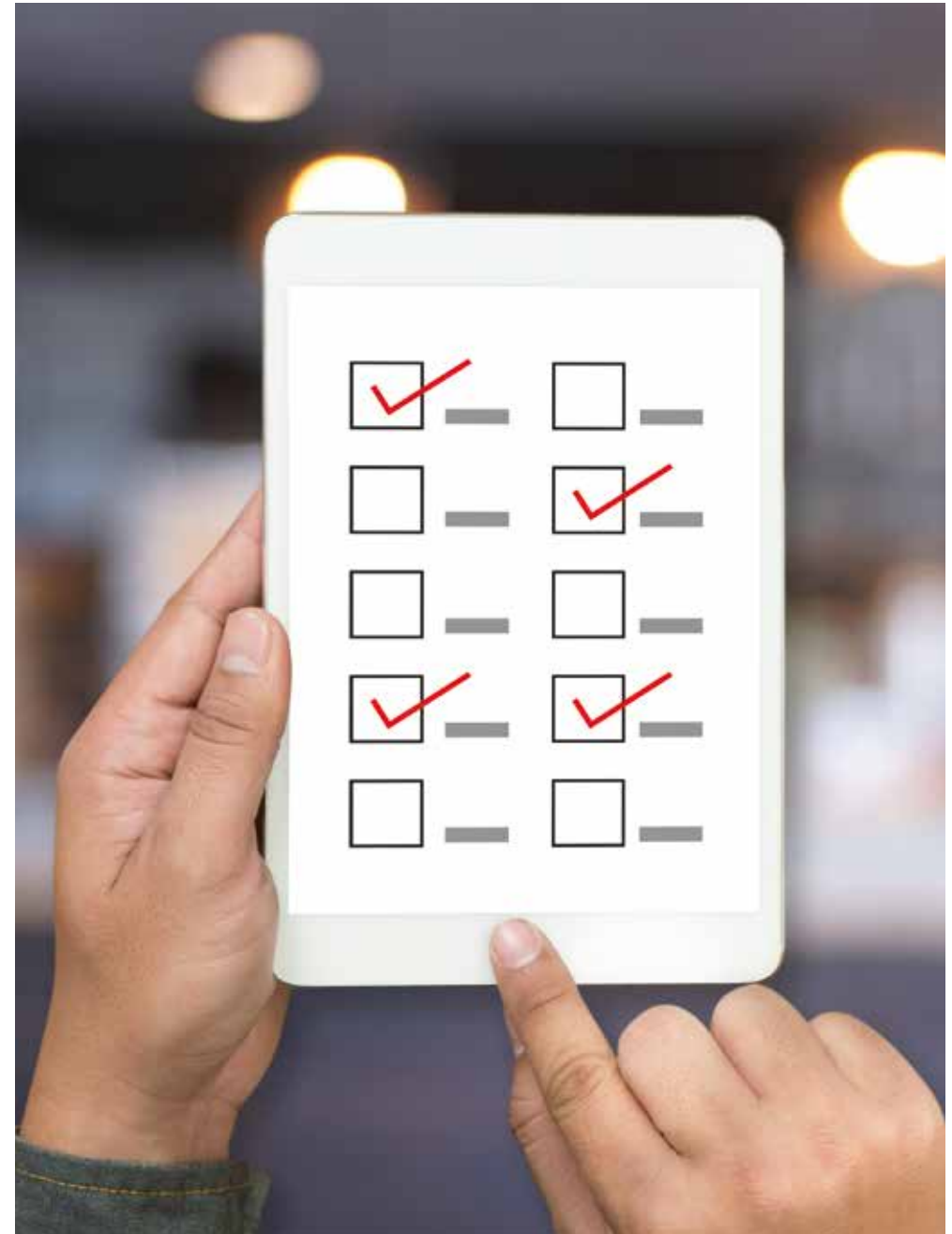
D'Bierger aus der Gemeng Mamer kréien Prioritéit bei den Aschreiwungen.
Mir maachen dofir drop opmierksam, datt Leit, déi net an der Gemeng wunnen, automatesch op d'Waardelëscht gesat ginn an nëmmen eng Plaz kréien, wann nach Plaz nom Delai fir d'Umeldungen ass.



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



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





Inscriptions

Les inscriptions pour les cours du 1^{er} semestre sont ouvertes du **15 juillet à 10.00 heures au 28 août 2024 à 22.00 heures.**

→ **Aucune Inscription ne sera acceptée, après le 28 août.**

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

Si vous avez des questions ou un problème, veuillez appeler la commune au 31 00 31 - 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 **15th of July at 10:00 a.m. until 28th of August 2024 at 10:00 p.m.**

→ **After 28th of August, no registrations will be accepted.**

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

If you have any questions or problems, please call the Municipality on 31 00 31 - 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 Educatiounsministère. Dovunner betraff sinn d'Coursen déi Dir op de Säiten 46 bis 56 fannt.
- De «Bon de réduction» ass nëmme valabel fir EE spezifesche 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
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-Mail: cours@mamer.lu

- Fir ee «Bon de réduction» unzufroe kënnt Dir folgend Organisatioune 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 46 à 56.*
- *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
de Mamer
c/o Service formations
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

E-mail: cours@mamer.lu

- *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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la jeunesse
Service de la formation des adultes

EDUCATION ET
FORMATION DES
ADULTES

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, Luxembourg

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 montant 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 de 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 montant du droit de participation 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 46 to 56.
- 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.
 - OSC: Municipal Social Office
 - ONIS: National Office for Social Inclusion
 - MIFA: Ministry for Family, Integration and the Greater Region - Department of Integration
 - ADEM: National Agency for Employment Development
 - ONA: National Office for Reception



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



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, Coursën 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 Ausflich a Reesen gehéieren zu eisem Programm.

D'Club Haus Am Brill gehéiert zu de Clubhaiser, déi vun der Foyer Senior Asbl géréiert ginn. D'Aktivitéite si prioritär op Leit iwwer 50 Joer un ausgeriicht, mam Zil, d'physesch 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

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. Des excursions et voyages font également partie du 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. Excursions and trips are also part of the programme.

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	14
• Full Body Strength and Conditioning N°1	16
• Full Body Strength and Conditioning N°2	17
• Gym - renforcement musculaire doux	60
• Outdoor Functional Circuit Training	15
• Let's dance - Danse de Salon - Débutant	57
• Let's dance - Danse de Salon - Avancé Niveau 1 - N°1	58
• Let's dance - Danse de Salon - Avancé Niveau 1 - N°2	58
• Let's dance - Danse de Salon - Avancé Niveau 3	59
• Body Art meets Mobility Training (level 1)	61
• Body Art deep work (level 2)	62
• Gesundheit und Beweglichkeit	63
• Zumba N°1	18
• Zumba N°2	19
• Zumba Débutant	20
• Danse Afro-Latine	21
• Hatha based Yoga in English	64
• Kick back at Old Age Yoga 50+ in English	65

II. Sproochen, Langues, Languages (Ministère)

• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1)	46
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #2)	47
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3)	47
• Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #4)	48
• Lëtzebuergesch A1.2 (Classe #1)	49
• Lëtzebuergesch A2.1 (Classe #1)	50
• Lëtzebuergesch A2.2 (Classe #1)	51
• Lëtzebuergesch A2.2 (Classe #2)	52

• Lëtzebuergesch B1.1 (Classe #1)	53
• Lëtzebuergesch B1.3 (Classe #1)	54
• Franséisch A1.1 (Classe #1)	55
• Franséisch A2.1 (Classe #1)	56

II. Sproochen, Langues, Languages (Loisir)

• Englesch Conversation	36
• Franséisch Débutant	33
• Franséisch Pré-intermédiaire	34
• Franséisch Intermédiaire	35
• Italienesch Pré-intermédiaire	37
• Spuenesch Débutant	29
• Spuenesch Pré-intermédiaire	30
• Spuenesch Avancé	31
• Spuenesch Conversation	32

III. Kanner, enfants, Kids

• Englesch fir Kanner - Ufänger	68
• Englesch fir Kanner - Fortgeschrëttener	69
• Art à l'école N°1	27
• Art à l'école N°2	28
• Bitzcours fir d'Kanner	22
• Bakcours fir d'Kanner „Halloween“	23
• Chineesesch fir Kanner - Ufänger	66
• Chineesesch fir Kanner - Fortgeschrëttener	67

IV. Verschiddenes, divers, various

• Prenatal Yoga in English	44
• Babymassage in English	43
• Bakcours fir Erwuessener „Baken an der Chrëscht dagszäit“	24
• Kachcours fir d'Hären „Saint Valentin“	25
• Bitzcours Débutant	38
• Bitzcours Intermédiaire	39
• Éischt-Hëllef Cours an der psychescher Gesondheet „Youth“	42
• Premiers secours en santé mentale «Standard»	41
• Molcours fir abstrakt Molerei	40

 **Detalléiert Erklärung vun de Coursen**

 ***Explication détaillée des cours***

 **Detailed explanation of all courses**

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



Datum; *date*; dates

Dag; *jour*; day



Auerzäit; *horaires*; schedule



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



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



Mindestalter; *âge minimum*; minimum age



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



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



Aschreiwungen; *Inscriptions*; registrations



Präis; *prix*; price



Informatiounen; *informations*; information



Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Kanner aus de virgeschriwwenen 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

📅 26.09.2024 - 12.06.2025 (30 séances)

Donneschden; *jeudi*; Thursday

🕒 18h30 - 19h30

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

👥 30

🔄 16

👤 Madame Tania THIES

🗣️ 🇱🇺 🇬🇧

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💰 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 Bewegungsmethode kann dëse Cours folgend Virdeeler bréngen: eng besser Perceptioun vum Kierper, eng Erlichterung bei Verspannungen, eng Reduktioun vu Péng, d'Präventioun vu Verletzungen an eng Verbesserung vun der Mobilitéit.

Wéi ass de Cours opgebaut? No enger kuerzer Opwiermung gi Beweegunge vu Yoga an Animal Flow gemaach. All Muskelgruppe gi beusprocht. Den Training gëtt mam Kierpergewicht absolviert. Vill Yoga- an Animal-Flow-Übunge 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 virdu praktikéiert goufen. Dëse 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

📅	25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
🕒	18h30 - 19h30
📍	Parc Brill (Skatepark)
👤	18
🔄	16
👤	Madame Tania THIES
🗣️	🇱🇺 🇬🇧
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💰	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



Dësen funktionellen Training ass gëeegent fir all Fitnessniveau (Ufänger, Fortgeschritten, Athleten). Dës Method besteet aus Übungen, déi d'Kraaft, d'Ausdauer a d'Koordinatioun verbesseren. 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 N° 1

📅	26.09.2024 - 12.06.2025 (30 séances) Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday
🕒	19h35 - 20h35
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👥	30
🔄	16
👤	Madame Tania THIES
🇱🇺 🇬🇧	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	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'Muskelenwécklung férdere, an, duerch déi héich Unzuel u Widerhuelungen, 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 (afhängeg vun der lokaler Disponibilitéit), mat zousätzlechen Ekipementer wéi Mini-Bands, Power-Bands, Tubes an Hantelen. De Cours kann „stationär“ oder als „Circuit“ stattfannen. Dëse Cours verbessert déi kierperlech Leeschtung an de Beräicher Kraaft, Kraaft-Ausdauer a Koordinatioun vun de Participanten.

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.

Full Body Strength and Conditioning N° 2

📅	24.09.2024 - 10.06.2025 (30 séances) Dënschden; <i>mardi</i> ; Tuesday
🕒	17h50 - 18h50
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👤	30
🔄	16
👤	Madame Tania THIES
🗣️	 
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



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

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

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, strength endurance and coordination of the participants.

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

Zumba N° 1

📅	25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
🕒	19h10 - 20h10
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👥	30
🔄	16
👤	Madame Maria VAZQUEZ
🗣️	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	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 këmmerst lech em Äre Kierper, während Dir Är Form mat verschiddeenen 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

📅	25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
🕒	20h15 - 21h15
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👤	30
🔄	16
👤	Madame Maria VAZQUEZ
🇮🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	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 verschiddeenen 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 débutant


- 📅 26.09.2024 - 12.06.2025 (30 séances)
Donneschden; *jeudi*; Thursday
- 🕒 17h30 - 18h30
- 📍 Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
- 👤 30
- 🔄 16
- 👤 Madame Maria VAZQUEZ
- 🗣️ 🇮🇹 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧
- 📅 15.07.2024 - 28.08.2024
- 💶 120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



- 🇮🇹 Sidd Dir prett fir ze feiere fir fit ze ginn? Mat latäinamerikanesch 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 verschiddeenen 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 Jeunesse

Danse Afro-Latine

 25.09.2024 - 18.12.2025 (12 séances)

Mëttwoch, *mercredi*, Wednesday

 16h00 - 17h30

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


 30


 15


 Monsieur Alfred DIATTOZA


   

 15.07.2024 - 28.08.2024

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

 D'Schrëtt an d'Beweegunge vun dësen Dänz (Salsa, Merengue, Bachata, Kizomba, Cumbia, Reggaeton, Soca, Samba, Dance Hall, Kuduro, Coupé Décalé, ...) gi gemëscht a presentéiert a spezuelle Choreographien. Et ass an enger festlecher an tropescher Atmosphär, dass Dir lech ëm Är Form këmmert.

 *Les pas et les mouvements de plusieurs danses (Salsa, Merengue, Bachata, Kizomba, Cumbia, Reggaeton, Soca, Samba, Dance Hall, Kuduro, Coupé Décalé, ...) sont mixés et déclinés en choréographie. C'est dans une ambiance festive que tropicale que vous allez soigner votre forme.*


 The steps and movements of several dances (Salsa, Merengue, Bachata, Kizomba, Cumbia, Reggaeton, Soca, Samba, Dance Hall, Kuduro, Coupé Décalé, ...) are mixed and choreographed. In a festive, tropical atmosphere, you'll be sure to keep in shape.




Commission de la Famille et du Troisième Âge


Bitzcours fir Kanner

cours de couture pour enfants; sewing class for kids

 28.10.2024 & 29.10.2024 (2 séances)
Méinden an Dënschdes; *lundi et mardi*; Monday and Tuesday

 14h00 - 16h30


 Ecole primaire Kinneksbond (salle de bricolage)
(18, Um Kinneksbond · L-8210 Mamer)

 max. 10

 Cycles 3 + 4 (Année scolaire 2024/2025)


 Madame Donatella MONACO


 


 **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**

 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 Gedréns 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.

Bakcours fir Kanner „Halloween”



cours de pâtisserie pour enfants; backing course for kids

-  30.10.2024 (1 séance)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday
-  14h30 - 16h30
-  Ecole primaire Kinneksbond (Cuisine pédagogique)
(18, Um Kinneksbond · L-8210 Mamer)
-  max. 12
-  Cycles 2 + 3 (Année scolaire 2024/2025)
-  Madame Marie-Jeanne DE COLLÉ et Madame Christiane LEBRUN
-  
-  **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**
-  15,- €



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

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

OPGEPASST: 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.

Bakcours fir Erwuessener „Baken an der Chrëscht dagszäit“

cours de pâtisserie pour adult; baking class for adults

📅 13.11.2024 (1 séance)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

🕒 18h00 - 20h30

📍 Veräinshaus Holzem (20, route de Capellen · L-8279 Mamer)

👥 10

🔄 18

👤 Monsieur Laurent BAUDOUIN

🗣️ 

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 30,-€ (>26) · 22,5 € (18 - 26)



Mir bake fir Chrëscht dag - traditionell, einfach a gutt.
Kommt mat an d'Chrëscht dagsbäckerei a loost lech vun dem Laurent senge Rezepten verzaubern.
Wat muss ee matbréngen: Gutt Laun, Loscht hunn ze baken an e Schiertech.



*Nous cuisinons pour Noël - traditionnel, simple et bon.
Rejoignez-nous dans la boulangerie de Noël et laissez-vous enchanter par les recettes de Laurent.
Ce que vous devez apporter: de la bonne humeur, l'amour pour la pâtisserie et un tablier.*





We bake for Christmas - traditional, simple and good.
Join us in the Christmas bakery and let yourself be inspired by Laurent's recipes.
What you need to bring: good humour, a love of baking and an apron.




Kachcours fir Häeren „Saint Valentin”

cours de cuisine pour hommes; cooking class for men

 05.02.2025 (1 séance)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

 18h00 - 20h30

 Veräinshaus Holzem (20, route de Capellen · L-8279 Mamer)

 10

 18


 Monsieur Laurent BAUDOUIN


   


 15.07.2024 - 28.08.2024

 30,-€ (>26) · 22,5 € (18 - 26)



 D'Männer kache fir Valentinsdag (Feldesdag) fir hier besser Hallschent. Dir wëllt Är besser Hallschent verwinnen an dir wësst net wat dir schenke sollt? Do kënnen mir lech hëllefen. Kommt bei ons an de Kachcours a mir weisen lech wéi een e flotte Menu einfach kache kann. Wat muss ee matbréngen: Gutt Laun, Loscht hu fir ze Kachen an e Schiertech.

 *Les hommes cuisinent pour la Saint-Valentin (Feldesdag) pour leur partenaire. Vous souhaitez gâter votre moitié et vous ne savez pas quoi lui offrir? Nous pouvons vous aider. Venez à notre cours de cuisine et nous vous montrerons comment préparer facilement un bon menu. Ce qu'il faut apporter: De la bonne humeur, l'envie de faire la cuisine et un tablier.*


 Men cook for their partners on Valentine's Day (Feldesdag). Would you like to spoil your partner but don't know what to get? We can help. Come along to our cooking class and we'll show you how to prepare a tasty menu. What you need to bring: A good mood, a desire to cook and an apron.


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 lwwerliewen
	Fortgeschrëttener	→	Socket
	Konversatioun	→	fléissend schwätzen

	débutant	→	<i>introdutif ou découverte 1</i>
	pré-intermédiaire	→	<i>introdutif 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

📅 03.10.2024 - 15.05.2025 (26 séances)

Donneschden; *jeudi*; Thursday

🕒 14h00 - 15h30

📍 Ecole primaire Kinneksbond (Salle de bricolage)
(18, Um Kinneksbond · L-8210 Mamer)

👤 12

🔄 Cycles 2.2 et 3.1 (Année scolaire 2024/2025)

👤 Madame Iva MRAZKOVA

🗣️ 🇺🇸 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

➔ **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**

€ 60,- €



„Art à l'École” 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'École Lëtzebuerg proposéiert an organiséiert ginn.

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



«Art à l'École» 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'École Luxembourg.

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



„Art à l'École” 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

📅 03.10.2024 - 15.05.2025 (26 séances)
Donneschden; *jeudi*; Thursday

🕒 16h00 - 17h30

📍 Ecole primaire Kinneksbond (Salle de bricolage)
(18, Um Kinneksbond · L-8210 Mamer)

👤 12

🔄 Cycles 3.2, 4.1 et 4.2 (Année scolaire 2024/2025)

👤 Madame Iva MRAZKOVA

🗣️ 🇺🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧 🇩🇪

➔ **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**

💶 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. Wärend 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 ne sont pas responsables 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 (Niveau 2)

Espagnol débutant (niveau 2); Spanish beginner's (level 2)

📅 28.09.2024 - 05.07.2025 (30 séances)

Samschden; samedi; Saturday

🕒 12h45 - 14h00

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

👤 15

🔄 16

👤 Madame Irina HERNANDEZ

🗣️ 🇫🇷 🇪🇸

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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 Virkennisser

Espagnol pré-intermédiaire; Spanish pre-intermediate

📅 28.09.2024 - 21.06.2025 (30 séances)
Samschden; samedi; Saturday

🕒 11h15 - 12h45

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

👥 15

🔄 16

👤 Madame Irina HERNANDEZ

🗣️ 🇫🇷 🇪🇸 🇱🇺

➡️ 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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 agreabeler a freedeger Atmosphär, verdéiwen. D'Deelen a Gruppenaarbechten wäerten d'Léiererfarung eenzegaarteg an erhuelsam maachen.



Si vous aimez la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie, rejoinez 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

Espagnol avancé; Spanish advanced

📅 25.09.2024 - 21.06.2025 (30 séances)

Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

🕒 18h00 - 19h45

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

👤 15

🔄 16

👩 Madame Irina HERNANDEZ

🇫🇷 🇪🇸

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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 Fortschrëttler ze maachen a verschidden Aspekter vum Spueneschen op eng dynamesch Manéier, an enger agreabler Atmosphär ze verdéiwen. D'Deelen a Gruppenaarbechten hëllefen d'Léiererfahrung eenzegaarteg an erhuelsam 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

📅 25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

🕒 20h00 - 22h00

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

👥 15

🔄 16

👤 Madame Irina HERNANDEZ

🗣️ 🇫🇷 🇪🇸

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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

📅 29.09.2024 - 06.07.2025 (30 séances)

Sonnden; *dimanche*; Sunday

🕒 08h30 - 10h30

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

👤 15

🔄 16

👤 Madame Frédérique BOLLE

🇫🇷

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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 Iwwersetzunge vu Franséisch op Englesch. Um Enn vun dësem Cours sidd Dir fäeg Froen ze stellen, Iech selwer virzestellen an Iech z'informéieren. Ausserdeem gëtt 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

📅 29.09.2024 - 06.07.2025 (30 séances)

Sonnden; *dimanche*; Sunday

🕒 10h30 - 12h30

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

👥 15

🔄 16

👤 Madame Frédérique BOLLE

🇫🇷

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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 ganzt 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 Gespräch deelzehuelen, Är Meenung auszedecklen 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

📅 25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances)

Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

🕒 09h15 - 11h15

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

👤 15

🔄 16

👤 Madame Frédérique BOLLE

🇫🇷

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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



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

📅 28.09.2024 - 05.07.2025 (30 séances)

Samschden; samedi; Saturday

🕒 09h00 - 11h00

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

👥 15

🔄 16

👤 Madame Joanne HARLAND

🗣️ 🇬🇧

➡️ 15.07.2024 - 28.08.2024

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



🇧🇮 Dir wëllt Äert Englesch an enger convivialer an amusanter Atmosphär verbessern? Mir schwätzen an all Cours iwwer en anert Thema, jee nodeem, wat lech 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

Italien pré-intermédiaire; Italian pre-intermediate

📅 26.09.2024 - 12.06.2025 (30 séances)

Donneschden; *jeudi*; Thursday

🕒 10h00 - 12h00

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

👤 15

🔄 16

👤 Madame Nathalie CALIGARA

🇮🇹

🕒 15.07.2024 - 28.08.2024

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



D'Zil vum Cours: kënnen mëndlech a schrëftlech heefeg Ausdréck a Vokabulär am Zesammenhang mat aktuelle konkreten Themen, déi mam Alldag an Aarbecht verbonne 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....

Bitzcours débutant

cours de couture débutant; sewing class beginner

📅 23.09.2024 - 16.06.2025 (30 séances)

Méinden; *lundi*; Monday

🕒 09h00 - 12h00

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

👥 6

🔄 16

👤 Madame Osvaldina MOREIRA

🗣️ 🇸🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧

➡️ 15.07.2024 - 28.08.2024

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



🇸🇪 Fir den Ufängercours léiert Dir wéi een eng Bitzmaschinn benotzt, Dir léiert och déi verschidde Nouten, Dir maacht kleng Ännerungen, Dir bitzt einfach Kreatiounen, wéi e Këssen, eng Make-up Bag, e Schiertech, e Schal, e Gefaach, e Brëllenetui, Scrunchies, e Poncho an eng Tote Bag.

D'Participanten mussen hir eege Bitzmaschinn matbréngen.

🇫🇷 *Pour le cours débutant vous apprenez à utiliser une machine à coudre, vous apprenez les différents points de couture, vous faites des petites retouches, vous réalisez des créations simples, comme un coussin, une trousse de maquillage, un tablier, une écharpe infinie, un compartiment de rangement, un étui à lunettes, des scrunchies, un poncho et un tote bag.*

Les participants doivent apporter leur propre machine à coudre.

🇬🇧 In the beginners' course, you'll learn how to use a sewing machine, learn the different stitches, make minor alterations and make simple creations such as a cushion, make-up bag, apron, infinity scarf, storage compartment, glasses pouch, scrunchies, poncho and tote bag.

Participants must bring their own sewing machines.

Bitzcours Mëttelstuf

cours de couture intermédiaire; sewing class intermediate

📅 23.09.2024 - 16.06.2025 (30 séances)

Méinden; *lundi*; Monday

🕒 14h00 - 16h00

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

👤 6

🔄 16

👩 Madame Osvaldina MOREIRA

🗣️ 🇸🇪 🇫🇷 🇩🇪 🇬🇧

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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

🇸🇪 Während dem Zwëschecours perfektionéiere mir Äert Bitzen, mir hëllefem lech d'Veaarbechtung ze verbesseren, mir hëllefem lech scho gestart Projeten fäerdeg ze maachen, mir kreéieren eng Handtasche, e Rock, e Kleed, mir maachen Upcycling- an Transformatiounsprojeten.

D'Participanten müssen hir eege Bitzmaschinn matbréngen.

🇫🇷 *Pour le cours intermédiaire, nous vous aidons à perfectionner votre technique de couture, à améliorer la finition, nous vous aidons à terminer des projets déjà commencés, nous allons créer un sac à main, une jupe, une robe, nous allons réaliser des projets d'upcycling et de transformation.*

Les participants doivent apporter leur propre machine à coudre.

🇬🇧 For the intermediate course, we'll help you perfect your sewing, improve your finishing, help you finish projects you've already started, create a handbag, skirt or dress, and carry out upcycling and transformation projects.

Participants must bring their own sewing machine.



Molcours fir abstrakt Molerei

Cours de peinture abstraite; Painting course for abstract painting

📅 15.10.2024 - 10.12.2024 (8 séances)
Dënschden; *mardi*; Tuesday

🕒 10h00 - 12h00

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

👤 8

🔄 18

👤 Madame Brigitte FEIERSTEIN

🗣️ 🇧🇪 🇫🇷 🇩🇪

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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



Birgitte Feierstein schafft zanter 1998 als Kënschtlerin. Hiert Zil ass et, d'Freed um Molen ze vermëttelen, seng eege Kreativitéit ze entdecken an op der Leinwand auszedrécken. De Fokus läit op dem Ëmgang mat de Faarwen an abstrakte Formen. Jidderee ka matmaachen, vum Ufänger bis zum Avancéierte, well jidderee ka vun deem anere profitéiere, wat zu enger géigesäiteger kreativer Beräicherung féiert.

Eng Lëscht mam néidegen Material gëtt lech mat der Bestätegung geschéckt.



Depuis 1998, Birgitte Feierstein est artiste. Son objectif en tant que formatrice de cours est de transmettre le plaisir de la peinture, de faire découvrir sa propre créativité et de l'exprimer sur la toile. L'accent est mis sur l'étude des couleurs et des formes abstraites. Tout le monde peut participer, du débutant au plus avancé, car chacun peut profiter de l'autre, ce qui conduit à un enrichissement créatif mutuel.

Une liste pour le matériel nécessaire vous sera envoyée avec la confirmation.



Birgitte Feierstein has been an artist since 1998. Her aim as a course instructor is to convey the pleasure of painting, discovering one's own creativity and expressing it on canvas. The emphasis is on the study of color and abstract forms. Everyone can participate, from beginners to the most advanced, because everyone can benefit from each other, leading to mutual creative enrichment.

A list of materials required will be sent to you with the confirmation.

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

Premiers secours en santé mentale «Standard» en français

📅	07.10, 10.10, 14.10 & 16.10.2024 Villfältteg; divers; diverse
🕒	18h00 - 21h00
📍	Maison Citoyenne (8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer)
👥	20
🔄	18
👤	Instructrice agréé en PSSM
🇫🇷	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
€	25,- €



🇧🇪 Dëse mentale Gesondheets-Éischt-Hëllef Cours liwwert Basiswëssen iwwer mental Stéierungen a psychologesch Krise bei Erwuessener. D'Participant léieren déi fréi Unzeeche vu psychologesche Schwierigkeiten ze erkennen, enger Persoun, déi psychologesch Problemer huet oder duerch eng psychologesch Kris geet, éischt Hëllef ze leeschten, se ouni Virurteil ze unzeschwätzen an déi betraffe Leit ze encouragéiere professionell Hëllef ze sichen. De Cours kombinéiert theoretischen Input, reflektiv Aktivitéiten, pädagogesch Videoen, praktesch Übungen, konkret Fallstudien a Rollespiller. Zilpublikum: gëeegent fir Erwuessener an hirem professionellen a privaten Alldag fir aner Erwuessener ze ënnerstëtzen.


🇫🇷 *Le cours de premiers secours en santé mental transmet les connaissances de base sur les troubles mentaux et crises psychiques chez les adultes. Les participant(e)s apprennent à reconnaître les signes précoces de difficultés psychiques, à apporter les gestes de premiers secours à une personne qui fait face à des problèmes psychiques ou qui traverse une crise psychique, à les aborder sans jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle. Le cours combine apport théorique, activités réflexives, vidéos didactiques, exercices pratiques, étude de cas concrets et mise en situation. Public cible: convient aux adultes dans leur quotidien professionnel et privé pour soutenir d'autres adultes.*


🇬🇧 This Mental Health First Aid course provides basic knowledge of mental disorders and crises in adults. Participants learn how to recognise the early signs of psychological difficulties, how to provide first aid to people experiencing psychological problems or crises, how to deal with them without judgement and how to encourage the people concerned to seek professional help. The course combines theoretical input, reflective activities, didactic videos, practical exercises, case studies and role-playing. Target group: suitable for adults in their daily professional and private lives to support other adults.


Éischt-Hëllef Cours an der psychescher Gesondheet „Youth“ op Lëtzebuergesch

📅	05.10.2024 & 12.10.2024 Samschden; samedi; Saturday
🕒	9h00 - 12h30 an 13h30 - 17h00
📍	Maison Citoyenne (8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer)
👥	20
🔄	18
👤	Instructrice agréé en PSSM
🗣️	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	25,- €



 Den Éischt-Hëllef Cours fir psychescher Gesondheet YOUTH vermittelt Basiswëssen iwwer psychescher Krankheeten a Krisen am Jugendalter. Participante léieren d'Unzeeche vu psychescher Problemer fréi ze erkennen, d'Persounen ouni Jugement unzeschwätzen, bei enger jonker Persoun, déi mat psychescher Problemer kämpft oder sech an enger psychescher Kris befënnt Éischt Hëllef ze leeschten an déi betraffe jonk Persounen zu professioneller Hëllef ze encouragéieren. De Cours besteet aus theoretischem Input, Aktivitéite fir ze diskutéieren, didaktesch Videoen, Fallbeispiller a praxisorientéierten Übungen. Zilgrupp: Gëeegent fir Erwuessener am professionellen a privaten Alldag fir Jugendlecher ze ënnerstëtzen.

 *Le cours de Premiers Secours en santé mentale JEUNESSE fournit des connaissances de base sur les maladies mentales et les crises chez les jeunes. Les participants apprendront à reconnaître précocement les signes de problèmes de santé mentale, à parler aux gens sans le juger, à prodiguer les premiers soins à un jeune aux prises avec des problèmes de santé mentale ou en crise mentale et à encourager les jeunes concernés à demander l'aide d'un professionnel. Le cours comprend des apports théoriques, des activités de discussion, des vidéos didactiques, des exemples de cas et des exercices pratiques. Groupe cible: Convient aux adultes dans leur vie quotidienne professionnelle et privée pour accompagner les jeunes.*

 The YOUTH Mental Health First Aid course provides a basic understanding of mental illness and crisis in young people. Participants will learn how to recognise early signs of mental health problems, talk to people without judging them, provide first aid to a young person experiencing mental health problems or a mental crisis, and encourage the young people concerned to seek professional help. The course includes theoretical contributions, discussion activities, instructional videos, case examples and practical exercises. Target group: Suitable for adults in their daily professional and private lives to support young people.

Massage for babys in English

📅	15.10.2024 - 19.11.2024 (5 séances) Dënschden; <i>mardi</i> ; Tuesday
🕒	13h45 - 15h15
📍	Festsall Holzem (5, route de Garnich · L-8277 Mamer)
👥	6
🔄	1-6 Méint; <i>1-6 mois</i> ; 1-6 months
👤	Madame Kathrin MIOLA; Initiativ Liewensufank
🇬🇧	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	30,- € (>26) · 22,50,- € (18 - 26) · 15,- € (<18)



D'Bëebesmassage baséiert op spezifesche Massagetechnique an huet als Zil d'Entwécklung vum Kand z'ënnerstëtzen. Se gëtt Mammen/Pappen ausserdeem d'Veutraue fir sech em hire Puppelchen ze këmmen an en ze verstoen. Schliisslech gëtt d'Wuelbefannen an d'Kierperbewosstsinn bei de Puppelcher erhéicht. Déi positiv Auswierkung vum der Massage si bemierkenswäert: Puppelcher si méi ausgeglach, schlofe besser an, hu manner Kolliken a kräische manner.

Wat Dir sollt matbréngen:

- Zwee 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

Prenatal Yoga in English

📅 30.09.2024 - 02.12.2024 (6 séances)

Méindén; *lundi*; Monday

🕒 13h15 - 14h15

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

👥 8

🔄 Schwanger; *Enceinte*; pregnant

👤 Madame Perla GHIDALE; *Initiativ Liewensufank*



📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 40,- € (>26) · 30,- € (18 - 26) · 20,- € (<18)



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

Yoga kann lech hëllefen:

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



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

Le yoga peut vous aider:

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



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

Yoga can help you:




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

Commission du Vivre-Ensemble Interculturel

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	→	Socket
<hr/>						
	Utilisateur élémentaire	A	→	A1.1 et A1.2	→	introdectif ou découverte
			→	A2.1 et A2.2	→	intermédiaire ou de survie
	Utilisateur indépendant	B	→	B1.1 et B1.2	→	niveau seuil
<hr/>						
	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
<hr/>						

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #1) (LA-LB-17) (Cours de semestre)



📅 24.09.2024 - 23.01.2025 (30 séances)
Dënschden; *mardi*; Tuesday (présentiel)
Donneschden; *jeudi*; Thursday (e-learning)

🕒 09h00 - 11h00

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

👥 15

🔄 16

👤 Madame Isabelle THILL



📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 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) (LA-LB-18)

📅 25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday (présentiel)

🕒 17h00 - 19h00

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

👤 25

🔄 16

👤 Madame Isabelle THILL



🕒 15.07.2024 - 28.08.2024

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

Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #3) (LA-LB-19)

📅 25.09.2024 - 11.06.2025 (30 séances)
Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday (e-learning)

🕒 18h30 - 20h30

📍 ZOOM

👤 15

🔄 16

👤 Madame Nadine KLEIN-RENNO



🕒 15.07.2024 - 28.08.2024

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



Lëtzebuergesch A1.1 (Classe #4) (LA-LB-20)



25.09.2024 - 21.06.2025 (30 séances)
Samschden; *samedi*; Saturday (présentiel)



8h00 - 10h00



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



25



16



Madame Marie HOFFMANN



15.07.2024 - 28.08.2024



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 A1.2 (Classe #1) (LA-LB-21)



📅 24.09.2024 - 03.06.2025 (30 séances)

Dënschden; *mardi*; Tuesday (présentiel)

🕒 19h15 - 21h15

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

👤 25

🔄 16

👤 Madame Marianne KAREN



📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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



Fir um A1.2 Cours ze huelen, musst Dir entweder Basissenntnisser vun der Lëtzebuergescher 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 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 A2.1 (Classe #1) (LA-LB-25)

23.09.2024 - 16.06.2025 (30 séances)

Méinden; *lundi*; Monday (présentiel)

19h15 - 21h15

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

25

16

Madame Marianne KAREN



15.07.2024 - 28.08.2024

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



Fir um A2.1 Cours ze huelen, musst Dir entweder bessen méi ewei Basiskonntnisser vun der Lëtzebuenger 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 däitlech 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) (LA-LB-26)



📅	26.09.2024 - 10.06.2025 (60 séances) Dënschden an Donneschden; <i>mardi et jeudi</i> ; Tuesday and Thursday
🕒	13h00 - 14h00 (e-Learning)
📍	ZOOM
👤	15
🔄	16
👩	Madame Isabelle THILL
🗣️	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um A2.2 Cours ze huelen, musst Dir ganz gutt Grondwëssen vun der Lëtzebuergescher Sprooch hunn oder en A2.1 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 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 Wierder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onméttelbare 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 A2.2 (Classe #2) (LA-LB-27)



📅	26.09.2024 - 12.06.2025 (30 séances) Donneschden; <i>jeudi</i> ; Thursday (présentiel)
🕒	09h00 - 11h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👥	25
🔄	16
👤	Madame Nadine KLEIN-RENNO
🗣️	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	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 deelhueft an et bis zum Enn dru 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 verstänneg, 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 B1.1 (Classe #1) (LA-LB-28)



📅	28.09.2024 - 21.06.2025 (30 séances) Samschden; samedi; Saturday (présentiel)
🕒	10h15 - 12h15
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👥	25
🔄	16
👤	Madame Marie HOFFMANN
🗣️	
🕒	15.07.2024 - 28.08.2024
€	120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<18)



Fir um B1.1 Cours ze huelen, musst Dir eng gutt autonom Basis fir Verständnis, mëndleche a schrëftlechen Ausdrock vun der Lëtzebuenger Sprooch hunn oder en A2.2 Cours virdrun gemaach hunn!
Wann Dir un dësem Cours deelhueft an et bis zum Enn drun bleift, sollt Dir déi folgend Saachen geléiert hunn. Dir verstitt d'Haaptpunkten, wann eng kloer Standardsprooch benotzt gëtt a wann et sech ëm vertraut Saache vun der Aarbecht, Schoul Fräizäit asw. handelt. Dir debrouilléiert lech an deene meeschte Situatiounen, déi op Reesen an enger Regioun, an där d'Zilsprooch geschwat gëtt, opriede kënnen. Dir kënnt einfach zesummenhängend Texter zu Themen, déi iech vertraut sinn oder fir déi Dir lech perséinlech interesséiert, produzéieren. Dir kënnt Ereegnesser, Erfarungen an Dreem, Hoffnungen an Ambitioune beschreiwen an d'Grënn oder Erklärunge fir e Projet oder eng Iddi kuerz exposéieren.



Pour suivre le cours B1.1, 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 A2.2!

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 B1.1 you either need a good independent basis for understanding, speaking and writing of the Luxembourg language or you must have attended an A2.2 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.

Lëtzebuergesch B1.3 (Classe #1) (LA-LB-29)



📅	25.09.2024 - 04.06.2025 (30 séances) Mëttwoch; <i>mercredi</i> ; Wednesday (présentiel)
🕒	19h00 - 21h00
📍	Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
👥	25
🔄	16
👤	Madame Marion CONZEMIUS
🗣️	
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	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'Haaptpunkten, wann eng kloer Standardsprooch benotzt gëtt a wann et sech ëm vertraut Saache vun der Aarbecht, Schoul Fräizäit asw. handelt. Dir debouilléiert lech an deene meeschte Situatiounen, déi op Reesen an enger Regioun, an där d'Zilsprooch geschwat gëtt, opriede kënnen. Dir kënnt einfach zesammenhängend Texter zu Themen, déi iech vertraut sinn oder fir déi Dir lech perséinlech interesséiert, produzéieren. Dir kënnt Ereegnesser, 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) (LA-FR-4)



📅 26.09.2024 - 12.06.2025 (26 séances)
Donneschden; *jeudi*; Thursday (présentiel)

🕒 14h00 - 16h00

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

👤 15

🔄 16

👤 Monsieur Mustapha NACIRI

🇫🇷

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💶 120,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 0,- € (<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 lech selwer an aner Leit virstellen an enger Persoun Froen iwuer 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 beantwieren. 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) (LA-FR-5)

27.09.2024 - 13.06.2025 (30 séances)
Freiden, *vendredi*, Friday (présentiel)

14h00 - 16h00

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

15

16

Monsieur Mustapha NACIRI



15.07.2024 - 28.08.2024

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



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

Wann Dir un dësem Cours deelhueft an et bis zum Enn drun 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 iwver einfach a routineméisseg Aufgaben verstännege, déi en einfachen an direkten Austausch vun Informatiounen fuerderen. Dir kënnt mat einfache Wieder Är Formatioun, Äert direkt Ëmfeld a Sujeten am Zesummenhang mat onmëttelbare Besoine beschreiwen.



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!

 23.09.2024 - 16.06.2025 (30 séances)

Méindén; *lundi*; Monday

 20h05 - 21h35

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


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

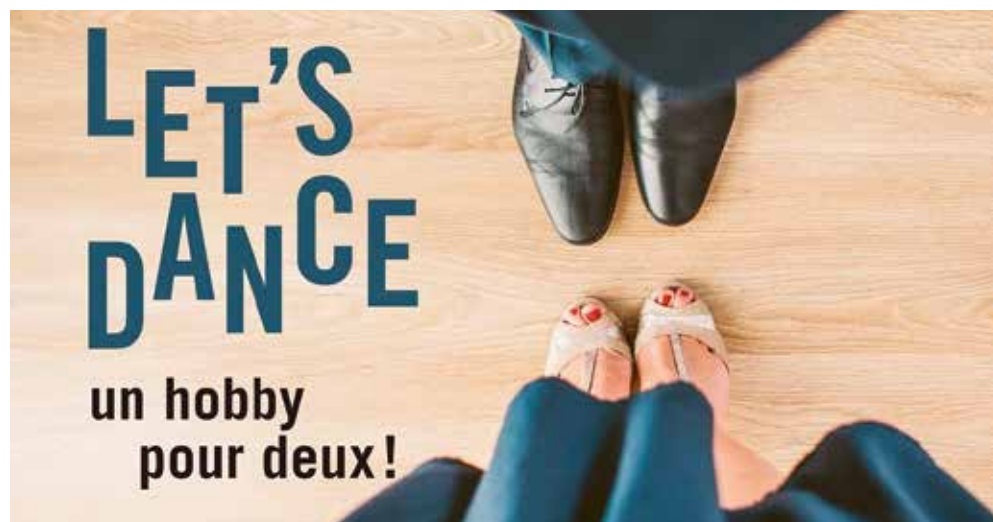
 16


 Madame Vladka PERL

 15.07.2024 - 28.08.2024


 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 - avancé Niveau 1 - N° 1

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

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

📅 23.09.2024 - 16.06.2025 (30 séances)
Méindén; *lundi*; 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

🗣️ 🇸🇮 🇩🇪 🇬🇧

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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

Let's dance - Standard Danz Cours - avancé Niveau 1 - N° 2

Cours de danse de salon - Ballroom dance classes

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

📅 24.09.2024 - 03.06.2025 (30 séances)
Dënschden; *mardi*; Tuesday

🕒 20h35 - 22h05

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

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

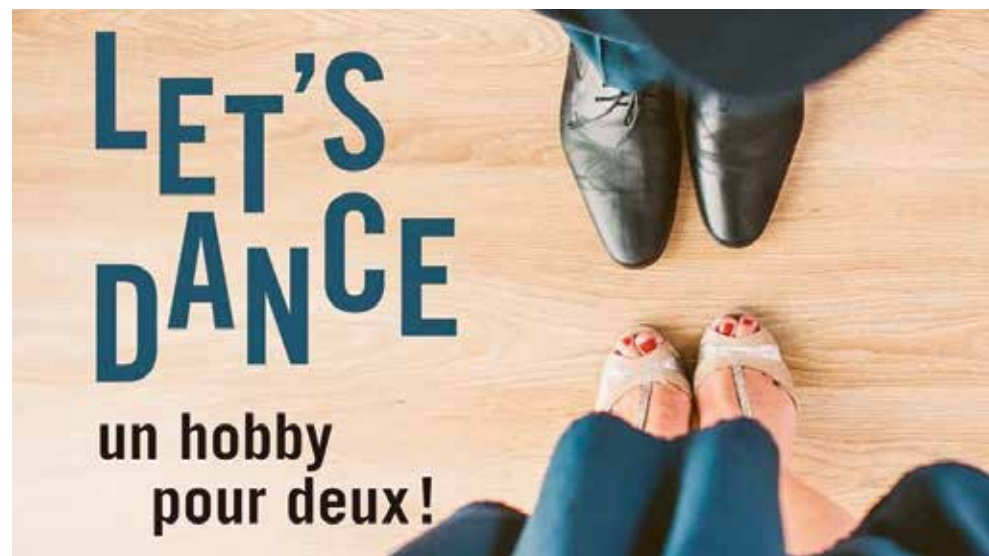
🔄 16

👤 Madame Vladka PERL

🗣️ 🇸🇮 🇩🇪 🇬🇧

📅 15.07.2024 - 28.08.2024


💶 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!

 24.09.2024 - 03.06.2025 (30 séances)
Dönschden *mardi*; Tuesday

 19h00 - 20h30

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

 max 10 Koppelen / *max 10 couples* / max 10 pairs

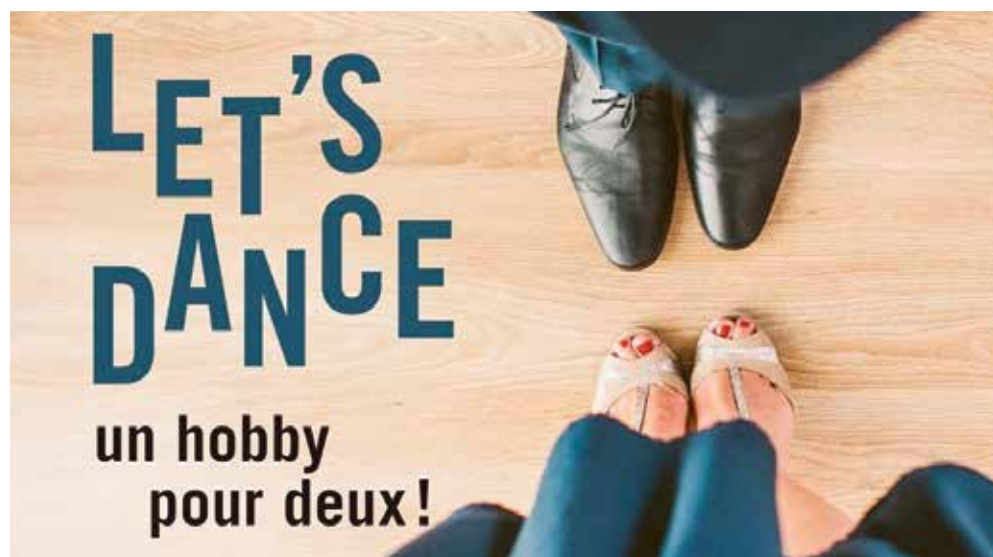
 16


 Madame Vladka PERL

 15.07.2024 - 28.08.2024


 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

Gym - renforcement musculaire doux

📅 27.09.2024 - 13.06.2025 (30 séances)
Freiden, *vendredi*, Friday

🕒 17h15 - 18h15

📍 Kinneksbond - Hall sportif (14, Um Kinneksbond · L-8210 Mamer)

👤 30

🔄 50

👤 Madame Tania THIES



📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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



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

Wéi ass de Cours strukturéiert? No enger kuerzer Mobilitéitsopwärmung ginn all d'Muskelgruppe mam eegene 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, Gläichgewiicht a Koordinatioun vun de Participanten. **Fir dës Klass braucht Dir eng Matte, elastesche 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 Mobily Training (level 1)

📅	25.09.2024 - 11.06.2025 (30 séances) Mëttwoch; mercredi; Wednesday
🕒	19h45 - 20h45
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👤	30
🔄	16
👤	Madame Rebecca WOLFF
🗣️	🇺🇸 🇩🇪 🇬🇧 🇫🇷
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💶	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



De Body-Art-Training bitt Übunge 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 fënnf 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 regelméisseg Training ass Äre Kierper gutt geformt, verstärkt a voller Vitalitéit fir den Alldag.

Fir dës Klass braucht Dir eng Matt, en Handdunch 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.

Body Art Deep Work (level 2)

📅	24.09.2024 - 10.06.2025 (30 séances) Dënschden; <i>mardi</i> ; Tuesday
🕒	19h45 - 20h45
📍	Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)
👥	30
🔄	16
👤	Madame Rebecca WOLFF
🗣️	🇺🇸 🇩🇪 🇬🇧 (🇫🇷 🇮🇹)
📅	15.07.2024 - 28.08.2024
💰	120,- € (>26) · 90,- € (18 - 26) · 60,- € (<18)



🇺🇸 De Cours Body Art Deep Work kombinéiert een intensiven Training mat relaxe Raschtphasen. Et ass en effektive kardiovaskuläre Workout, deen Iech hëlleft Är Muskelen ze stäerken, Stress ofzebauen a Fett ze verbrennen. De Cours ass athletesch, erausforderend an eenzegaarteg. Hien huet d'Gesetz vum Yin a Yang als Basis a kombinéiert mentalen a kierperleche Workout mat funktionellem Training.
Fir dës Klass braucht Dir eng Matt, en Handduch an eppes ze drénken.

🇫🇷 Notre cours Body Art Deep Work combine un entraînement intensif avec des phases de repos relaxantes. Il s'agit d'un entraînement cardio-vasculaire efficace, qui vous permet de renforcer vos muscles, d'évacuer le stress et de brûler les graisses. Le cours est athlétique, éprouvant et unique en son genre. L'entraînement est soumis à la loi du yin et du yang et combine un entraînement mental et physique avec un entraînement fonctionnel.
Pour ce cours, vous avez besoin d'un tapis, d'une serviette et d'une boisson.

🇬🇧 Our Body Art Deep Work course combines an intensive workout with relaxing rest phases. It's an effective cardiovascular workout that helps you build muscle, relieve stress and burn fat. The course is athletic, challenging and unique. The workout is based on the law of yin and yang and combines mental and physical training with functional training.
For this class you need a mat, a towel and a drink.

Gesundheit und Beweglichkeit

📅 25.09.2024 - 11.06.2025 (30 séances)

Mëttwoch; *mercredi*; Wednesday

🕒 09h00 - 10h00

📍 Centre Culturel Capellen (51, route d'Arlon · L-8310 Capellen)

👤 30

🔄 16

👤 Madame Rebecca WOLFF

🗣️ 🇺🇸 🇩🇪 🇬🇧 (🇫🇷)

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

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



🇧🇪 Dëse Cours ass speziell fir Leit déi gesondheetlech Erausforderungen hunn an Übunge brauchen, déi am Stoen oder am Sëtze gemaach kënnen ginn. An dësem Cours entdecken d'Participanten eng Serie vun doucen an effiacen Übungen, déi d'Mobilitéit verbesseren, d'Muskele stäerken an d'Haltung ënnerstëtzen, alles ouni sech mussen ze leeën. Fir matzemaachen, brauch Dir bequeem Sportskleedung, en Handdouch an eppes ze drénken.

🇫🇷 *Ce cours s'adresse spécifiquement aux personnes, qui ont des défis à relever en matière de santé et qui ont besoin d'exercices qui peuvent être effectués en position debout ou assise. Dans ce cours, nous découvrirons une série d'exercices doux et efficaces, qui visent à améliorer la mobilité, à renforcer les muscles et à soutenir la posture, le tout sans avoir besoin de s'allonger.*

Pour participer, il vous faut des vêtements de sport confortables et souples, une serviette et une boisson.

🇬🇧 This course is specifically aimed at people with health challenges who need exercises that can be done while standing or sitting. In this class, we'll discover a series of gentle and effective exercises that aim to improve mobility, strengthen muscles and support posture, all without having to lie down. To take part, you need comfortable, soft sports clothes, a towel and a drink.

Hatha based yoga in English (all levels)

📅 19.09.2024 - 12.12.2024 (12 séances)

Donneschden; jeudi; Thursday

🕒 10h00 - 11h00

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

👥 25

🔄 16

👤 Madame Lisa VAN LAARHOVEN

🗣️ 🇬🇧

📅 15.07.2024 - 28.08.2024

💰 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



🇧🇪 Staarken a sanften Yoga baséiert op d'Ausrichtung, benotzt Posen an den Otem fir Gläichgewicht am Kierper a Geescht ze kreéieren. All Woch konzentréiere mir eis op verschidden Deeler vum Kierper mat Accessoiren fir Flexibilitéit, Kraaft an déi optimal Bewegung ze erhéijen. Verschidde Posen an Otemtechniken hëllefden Iech ze relaxen, destresséieren an Ären Nervensystem ze reguléieren. Dëse Cours ass fir all Niveau, och Ufänger.

Fir de Cours braucht dir eng Matt, zwee Yoga-Bléck an eng Decken.

🇫🇷 *Un yoga fort et doux basé sur l'alignement, utilisant les poses et la respiration pour créer l'équilibre du corps et de l'esprit. Chaque semaine, nous nous concentrerons sur différentes parties du corps en utilisant des accessoires pour augmenter la flexibilité, la force et le mouvement optimal. Différentes poses et techniques de respiration vous aideront à vous détendre, à vous déstresser et à réguler votre système nerveux. Ce cours s'adresse à tous les niveaux, y compris aux débutants.*


Le cours nécessite un tapis, deux blocs de yoga et une couverture.

🇬🇧 Strong and gentle alignment-based yoga using the poses and breathing to create balance in body and mind. Each week we will focus on different areas of the body using props to increase flexibility, strength and optimal movement. Different poses and breathing techniques will help you to relax, de-stress and down-regulate the nervous system. This class is for all levels including beginners.

Needed for the class are a mat, 2 yoga blocks and a blanket.

Kick Back at Old Age Yoga 50+ in English

Se détendre à l'âge avancé Yoga 50+; Kick Back at Old Age Yoga 50+

 17.09.2024 - 10.12.2024 (12 séances)

Dënschden; *mardi*; Tuesday

 09h30 - 10h30

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


 25

 50

 Madame Lisa VAN LAARHOVEN

 15.07.2024 - 28.08.2024

 80,- € (>26) · 60,- € (18 - 26) · 40,- € (<18)



Mam Alter ass et wichteg flexibel, staark a mobil ze bleiwen. Yoga ass e super Wee fir dëst ze maachen, hien hëlleft eis, eis staark an eisem Kierper a Geescht ze fillen. D'Praxis wäert lech méi staark maachen, d'Qualitéit vun Ärer Bewegung an Ärem Liewen verbessern. Dir fillt lech méi staark, méi stabil a méi mobil, wat lech erlaabt e Schrëtt zeréck aus dem Alter ze maachen. Requisiten an Alternative gi benotzt fir sécherzestellen datt Är Praxis zu Ärem Niveau passt an dass Dir dat Besch aus dem Couzs erauszéie kennt.

Fir de Cours braucht dir eng Matt, zwee Yoga-Bléck an eng Decken.



Avec l'âge, il est important de rester souple, fort et mobile. Le yoga est un excellent moyen d'y parvenir, en nous aidant à nous sentir forts dans notre corps et notre esprit. Votre pratique vous rendra plus fort, améliorant la qualité de votre mouvement et de votre vie. Vous vous sentirez plus fort, plus stable et plus mobile, ce qui vous permettra de prendre du recul par rapport à la vieillesse. Des accessoires et des alternatives seront utilisés pour s'assurer que votre pratique correspond à votre niveau et que vous tiriez le meilleur parti de ce cours.

Le cours nécessite un tapis, deux blocs de yoga et une couverture.




As we age, it is important for us to stay flexible, strong and mobile. Yoga is an excellent way to achieve this, helping us to feel strong in mind and body. Your practice will empower you, enhancing the quality of your movement and life. It will make you feel stronger, more stable and more mobile so that you can kick back at old age. Props and alternatives will be used to make sure your practice meets you at your level and to ensure you get the best out of this course.


Needed for the class are a mat, 2 yoga blocks and a blanket.


Chineesch fir Kanner - Ufänger

Chinois pour les enfants - débutants; Chinese for kids beginner

 01.10.2024 - 17.06.2025 (30 séances)
Dënschden; *mardi*; Tuesday

 14h00 - 15h00

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

 max. 10

 Cycles 3 + 4

 Madame Xiong Jun WANG



 **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;**
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune ;
Sending of a personalized letter by the municipality

 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 Chineesch erausforderen? Kommt bei eis a studéiert Chineesch!

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

Um Enn vum Joer sollen d'Studenten:

- Hir Kenntniser vun der chineescher Sprooch verbessert an nei chineesch Wierder geléiert hunn.
- Sätz op Chineesch schreiwen, Postkaarten oder Kuerzgeschichten schreiwen kënnen.
- Ee gutt Wësse vun 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 - Fortgeschrëttener

Chinois pour les enfants - avancés; Chinese for kids advanced

 01.10.2024 - 17.06.2025 (30 séances)
Dënschden; *mardi*; Tuesday

 15h30 - 16h30


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

 max. 10

 Cycles 3 + 4

 Madame Xiong Jun WANG

 **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;**
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality

 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 verschidde Lëschtengen Aktivitéiten, wéi ee Chineesesche Song Concours, Spiller, Zeechnen, ee Chineesesche 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 Kenntnisser vun der chineesescher Sprooch verbessert an nei chineesesch Wieder geléiert hunn.
- Sätz op Chineesesch schreiwen, Postkaarten oder Kuerzgeschichte schreiwen kënnen.
- Ee gutt Wësse vun der chineesescher 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

-  03.10.2024 - 19.06.2025 (30 séances)
Donneschden; jeudi; Thursday
-  14h00 - 15h00
-  Bâtiment Mameranus (16, rue des Roses · L-8263 Mamer)
-  max. 15
-  Cycles 3 + 4
-  Madame Vasiliki ASPRIADOU
-     
-  **Schécke vun engem personaliséierte Bréif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**
-  25,- €



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

D'Kanner léieren am beschte wann den Unterrecht Spaass mécht an uspriedend 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

-  03.10.2024 - 19.06.2025 (30 séances)
Donneschden; *jeudi*; Thursday





-  15h15 - 16h15

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


-  max. 15

-  Cycles 3 + 4

-  Madame Vasiliki ASPRIADOU

-     

-  **Schécke vun engem personaliséierte Brëif vun der Gemeng;
Envoi d'une lettre personnalisée par la commune;
Sending of a personalized letter by the municipality**

-  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 lauschteren an d'Uweisung befollege léieren;
- säi sproochlecht Wësse bei Diskussiounen a Präsentatiounen an der Klass uwenden.



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

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

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



!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.

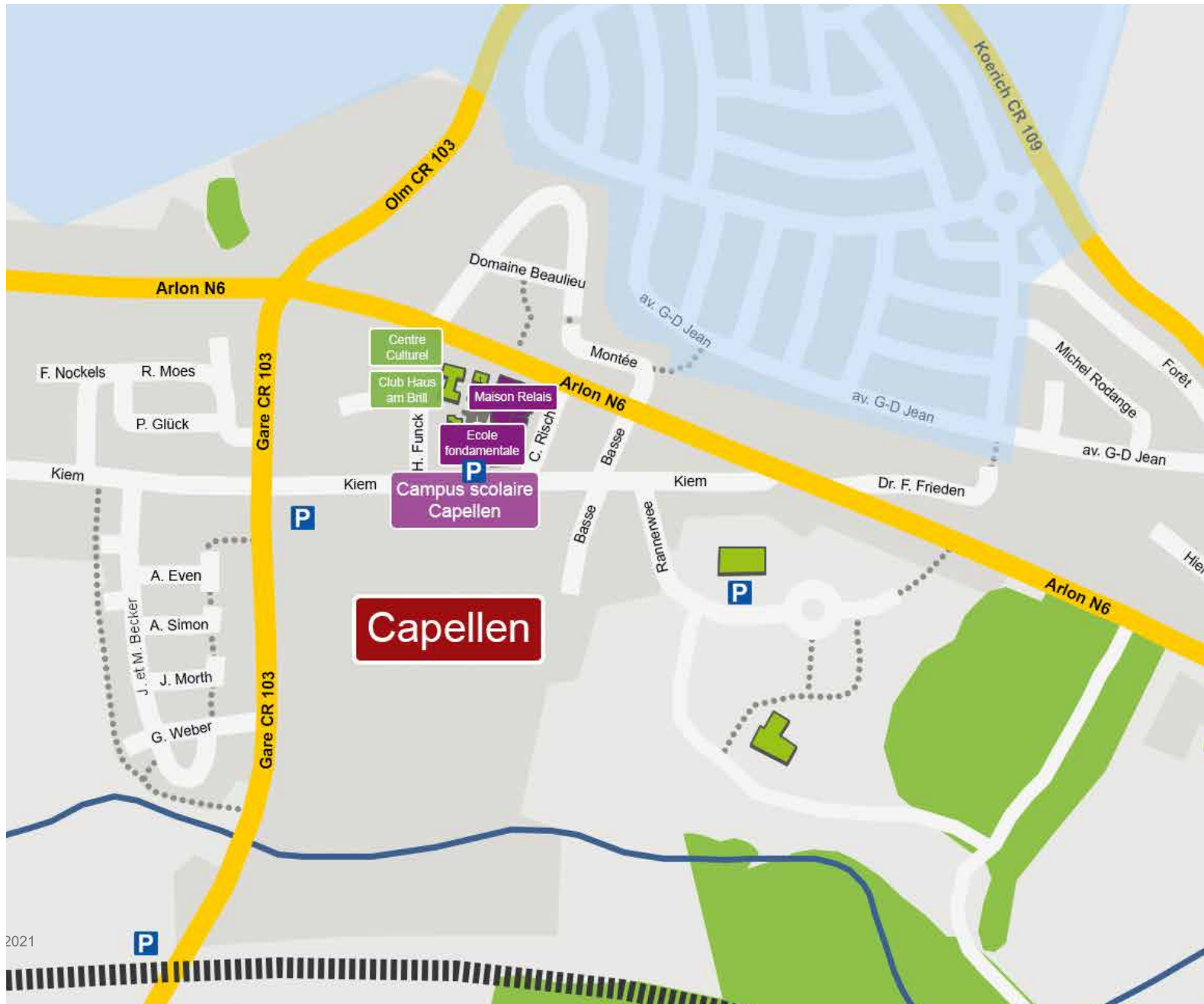


Mamer Schlass
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses
L-8263 Mamer

Campus scolaire Kinneksbond
18, Um Kinneksbond
L-8210 Mamer

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

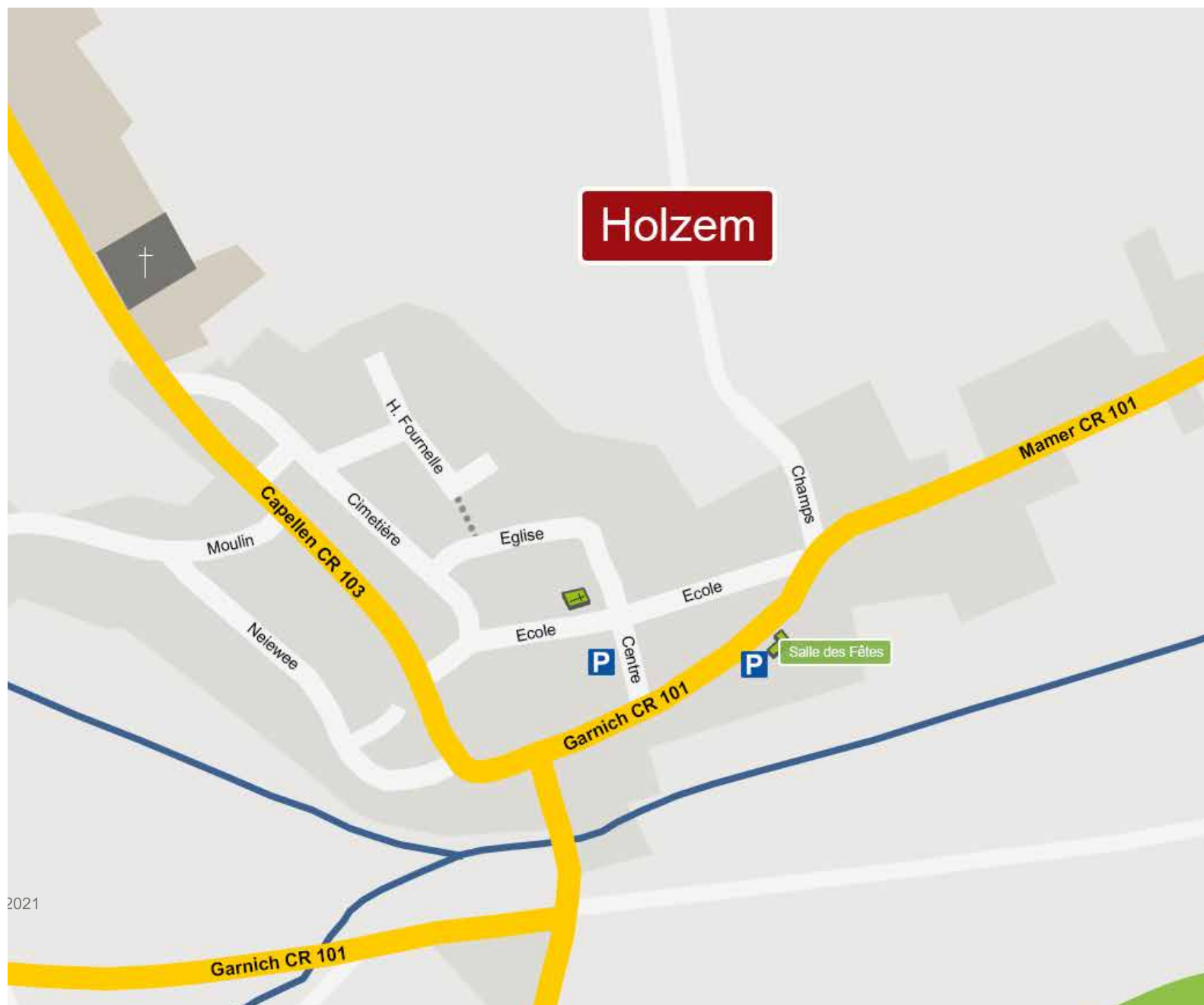


Centre Culturel Capellen
51, route d'Arlon
L-8310 Capellen

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



2021



Batiment Mameranus



Centre Culturel Capellen



Festsall Holzem



Hall sportif Kinneksbond



www.mamer.lu