

COURSËBUET

1^{ier} SEMESTRE 2026|2027 · BULLETIN SPÉCIAL



COURSEN, FORMATIONEN A WORKSHOPS · COURS, FORMATIONS ET ATELIERS · COURSES, TRAININGS AND WORKSHOPS



GEMENG
Mamer

PREFACE IIIII

Apprendre, se rencontrer, évoluer ensemble

On n'est jamais trop jeune ni trop âgé pour apprendre. C'est dans cet esprit que la Commune de Mamer s'engage depuis de nombreuses années à proposer à ses habitants une offre de formation continue variée et attractive. Grâce à un large éventail de cours, d'ateliers et de formations, chacun peut développer de nouvelles compétences, découvrir ses talents et élargir ses horizons.

Qu'il s'agisse de sport, de santé, de langues, de créativité, de culture ou de développement personnel, notre programme s'adresse à des personnes de tous âges et de toutes nationalités. Une attention particulière est également accordée aux jeunes générations. Les enfants et les adolescents ont l'occasion de découvrir de nouvelles aptitudes de manière ludique et de nourrir leur curiosité à travers des activités très diversifiées.

Au-delà de l'apprentissage individuel, nos cours et formations constituent aussi de précieux espaces de rencontre. Ils favorisent les échanges, créent de nouveaux liens et contribuent à renforcer la cohésion sociale ainsi que le vivre-ensemble au sein de notre commune.

Afin d'accompagner cette dynamique, un service dédié aux cours et formations a été créé au sein de l'administration communale en 2020. Cette structure assure la coordination et l'organisation de l'ensemble de l'offre de formation continue.

Publié deux fois par an, ce bulletin a pour objectif de vous offrir un aperçu clair et accessible de toutes les activités proposées. Nous vous souhaitons une agréable lecture et espérons que cette nouvelle édition vous permettra de découvrir le cours ou l'atelier qui saura éveiller votre intérêt et votre enthousiasme.

Le Collège échevinal

Luc FELLER | *bourgmestre*

Roger NEGRI | *échevin*

Ed BUCHETTE | *échevin*

Francine CLOSENER | *échevine*

FOREWORD IIIII

Learning, connecting, growing together

One is never too young or too old to learn. With this conviction in mind, the Municipality of Mamer has been committed for many years to providing its residents with a diverse and attractive lifelong learning programme. Through a wide range of courses, workshops and training opportunities, we create possibilities for everyone to develop new skills, discover hidden talents and broaden their horizons.

Whether in the fields of sport, health, languages, creativity, culture or personal development, our programme is designed for people of all ages and nationalities. Particular importance is also given to activities for younger generations. Children and teenagers are encouraged to explore new abilities in a fun and engaging way while nurturing their curiosity through a variety of enriching experiences.

Beyond personal learning, our courses and training programmes also serve as valuable opportunities for people to meet, exchange ideas and build new connections. In this way, they help strengthen social cohesion and foster a strong sense of community within our municipality.

To further support this mission, a dedicated Courses and Training Service was established within the municipal administration in 2020. The service is responsible for coordinating and organising the municipality's entire lifelong learning programme.

Published twice a year, this course catalogue is designed to provide a clear and accessible overview of all available activities. We wish you an enjoyable read and hope that within these pages you will discover a course or workshop that inspires and motivates you.

The College of Aldermen

Luc FELLER | *Mayor*

Roger NEGRI | *Alderman*

Ed BUCHETTE | *Alderman*

Francine CLOSENER | *Alderwoman*



VIRWUERT I I I I

Léieren, sech begéinen, zesumme wuessen

Et ass een ni ze al oder ze jonk fir ze léieren. Genee do fir setzt d'Gemeng Mamer sech zanter Joren dofir an, de Biergerinnen a Bierger eng villfälteg an attraktiv Weiterbildungsoffer ze proposéieren. Mat engem breede Spektrum u Coursen, Atelieren a Formatiounen schafe mir Méiglechkeeten, nei Kompetenzen ze entwéckelen, Talenter ze entdecken an den eegene Horizont ze erweidern.

Egal ob Sport, Gesondheet, Sproochen, Kreativitéit, Kultur oder perséinlech Entwécklung – eise Programm riicht sech un Leit vun all Alter a vun allen Nationalitéiten. Besonnesch wichteg ass eis dobäi och d'Offer fir jonk Generatiounen. Kanner a Jugendlecher kënnen op spilleresch Aart a Weis nei Fäegkeete kenneléieren an hire Virwëtz bei ganz verschiddenen Aktivitéiten ausliewen.

Eis Coursen a Formatiounen droen awer net nëmmen zum perséinleche Wuesstem bäi. Si sinn och eng wäertvoll Geleeënheet, fir Leit zesummenzebréngen, Erfarungen auszetauschen an nei Bekanntschaften ze maachen. Sou ginn de gesellschaftlechen Zesummenhalt an dat gutt Zesummeliewen an eiser Gemeng gestärkt.

Fir dës Aufgab nach besser ze begleeden, gouf 2020 bannent der Gemeindeverwaltung e spezialiséierte Service fir Coursen a Formatiounen geschaf, deen d'Koordinatioun an d'Organisatioun vun der kompletter Weiterbildungsoffer iwwerhëlt.

Mat dësem Coursëbuet, deen zweemol am Joer erauskënnt, wëlle mir lech en einfachen an iwwersiichtlechen Zougang zu all eisen Aktivitéite bidden. Mir wënschen lech vill Freed beim Duerchbliewen a villäicht fannt Dir an dëser Editioun genee dee Cours oder Atelier, deen lech begeeschtert.

De Schäfferot

Luc FELLER | *Buergermeeschter*

Roger NEGRI | *Schäffen*

Ed BUCHETTE | *Schäffen*

Francine CLOSENER | *Schäffin*



D'berodent Kommissiounen vun der Gemeng Mamer II II I

Kommissioun fir Interkulturellt Zesummeliewen

Francine CLOSENER | *Presidentin*
Kimi MOSEL | *Sekretärin*

✉ ccci@mamer.lu

Kulturkommissioun

Lydie BINTENER | *President*
Elaine JENSEN | *Sekretärin*

✉ cac@mamer.lu

Kommissioun fir Sport- a Fräizäit

Tom KERSCHENMEYER | *President*
Marc FELTGEN | *Sekretär*

✉ csl@mamer.lu

Kommissioun vun der Famill an dem Drëtten Alter

Simone FRANK | *Presidentin*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Sekretärin*

✉ cf3a@mamer.lu

Kommissioun fir d'Chancëgläichheet

Vanessa TARANTINI | *President*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Sekretärin*

✉ cec@mamer.lu

Kommissioun fir Sozial Inklusioun

Nadine REINESCH | *Presidentin*
Romain BERGER | *Sekretär*

✉ cis@mamer.lu

Jugendkommissioun

Yannick BECK | *President*
Emma JENSEN | *Sekretärin*

✉ jugend@mamer.lu

Les commissions consultatives de la Commune de Mamer II II I

Commission du Vivre Ensemble Interculturel

Francine CLOSENER | *présidente*
Kimi MOSEL | *secrétaire*
✉ ccci@mamer.lu

Commission de Affaires culturelles

Lydie BINTENER | *présidente*
Elaine JENSEN | *secrétaire*
✉ cac@mamer.lu

Commission de Sports et des Loisirs

Tom KERSCHENMEYER | *président*
Marc FELTGEN | *secrétaire*
✉ csl@mamer.lu

Commission de la Famille et du Troisième Âge

Simone FRANK | *présidente*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *secrétaire*
✉ cf3a@mamer.lu

Commission pour l'Égalité des Chances

Vanessa TARANTINI | *présidente*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *secrétaire*
✉ cec@mamer.lu

Commission de l'Inclusion Sociale

Nadine REINESCH | *présidente*
Romain BERGER | *secrétaire*
✉ cis@mamer.lu

Commission de la Jeunesse

Yannick BECK | *président*
Emma JENSEN | *secrétaire*
✉ jugend@mamer.lu

The advisory commissions of the Municipality of Mamer II II I

Commission for the Intercultural Living Together

Francine CLOSENER | *President*
Kimi MOSEL | *Secretary*
✉ ccci@mamer.lu

Commission for Cultural Affairs

Lydie BINTENER | *President*
Elaine JENSEN | *Secretary*
✉ cac@mamer.lu

Commission for Sports a Leasure

Tom KERSCHENMEYER | *President*
Marc FELTGEN | *Secretary*
✉ csl@mamer.lu

Commission for Family and Third Age

Simone FRANK | *President*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Secretary*
✉ cf3a@mamer.lu

Commission for Equal Opportunities

Vanessa TARANTINI | *President*
Mireille PAGANO-PHILIPPE | *Secretary*
✉ cec@mamer.lu

Commission for Social Inclusion

Nadine REINESCH | *President*
Romain BERGER | *Secretary*
✉ cis@mamer.lu

Youth Commission

Yannick BECK | *President*
Emma JENSEN | *Secretary*
✉ jugend@mamer.lu



Abschreiwunge fir d'Coursen IIIII

D'Abschreiwunge fir d'Coursë fir dat éischt Semester lafe vum **15. Juli 2026 (10.00 Auer)** bis de **21. August 2026 (22.00 Auer)**.

Nom **21. August 2026** gi keng Umeldunge méi ugehoill.

D'Abschreiwunge si just iwwert d'Internetsäit méiglech.
<https://activites.mamer.lu>

BEI FROEN, PROBLEMER ODER
FIR WEIDER INFORMATIOUNEN,
wegl op de Nummern

31 00 31 2091 oder **31 00 31 2093** uruffen.

D'Rechnung gëtt nom Schluss vun den Abschreiwunge per Post zougestallt. All Rechnunge musse virum Ufank vum jeeweilege Cours bezuelt sinn. Am anere Fall gëtt d'Abschreiwung annulléiert.

Ween no der Abschreiwung awer net un engem Cours deelhuele kann, ass gebieden, esou séier wei méiglech den Service Cours et Formations per E-Mail (cours@mamer.lu) ze informéieren.

D'Bierger aus der Gemeng Mamer hu Prioritéit bei den Abschreiwungen. Leit, déi net an der Gemeng Mamer wunnen a sech fir e Cours abschreiwelen, kommen op d'Waardelëscht a kréien no der Umeldungsfrist Bescheid, ob eng Plaz am Cours disponibel ass.

Service Cours et Formations
Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | ✉ cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2091

Lynn KLEIN | ✉ cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2093

Inscriptions pour les cours I I I I

Les inscriptions aux cours du premier semestre auront lieu du 15 juillet 2026 (à 10h00) au 21 août 2026 (à 22h00).

Passé la date du 21 août 2026, aucune inscription ne sera acceptée.

Les inscriptions se font exclusivement via le site internet <https://activites.mamer.lu>

POUR TOUTE QUESTION, PROBLÈME OU
INFORMATION COMPLÉMENTAIRE,
veuillez appeler le

31 00 31 2091 ou le 31 00 31 2093.

La facture sera envoyée par courrier postal après la clôture des inscriptions. Toutes les factures doivent être réglées avant le début du cours concerné. Dans le cas contraire, l'inscription sera annulée.

Les personnes qui, après s'être inscrites, ne peuvent finalement pas participer à un cours sont priées de contacter le service Cours et Formations le plus rapidement possible par e-mail à l'adresse cours@mamer.lu.

Les habitants de la commune de Mamer sont prioritaires pour les inscriptions. Les personnes n'habitant pas la commune de Mamer seront placées sur liste d'attente et informées, après la clôture des inscriptions, si une place leur est attribuée.

Service Cours et Formations
Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | [✉](mailto:cours@mamer.lu) cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2091

Lynn KLEIN | [✉](mailto:cours@mamer.lu) cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2093

Registrations for the courses I I I I

Registrations for the 1st semester courses will take place from July 15, 2026 (at 10:00 am) to August 21, 2026 (at 10:00 pm).

No registrations will be accepted after August 21, 2026.

Registrations can only be made via the website <https://activites.mamer.lu>

FOR ANY QUESTIONS, ISSUES,
OR ADDITIONAL INFORMATION,
please call

31 00 31 2091 or 31 00 31 2093.

The invoice will be sent by post after the close of registration. All invoices must be paid before the start of the respective course. Otherwise, the registration will be cancelled.

If you are unable to attend a course after registering, please contact the Cours et Formations service as soon as possible by email at cours@mamer.lu.

Residents of the municipality of Mamer have priority for registrations. People who do not live in the municipality of Mamer will be placed on a waiting list and informed after the registration deadline whether a place has been allocated to them.

Service Cours et Formations
Département des Relations Publiques

Jil PEIFFER | [✉](mailto:cours@mamer.lu) cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2091

Lynn KLEIN | [✉](mailto:cours@mamer.lu) cours@mamer.lu | Tél. 31 00 31 2093



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



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



BON

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

N° 15936830748

Date d'émission :

En faveur de
Prénom, Nom :
Matricule :
Adresse :

Rajaa Mousa
1961101500069
60 Rue de la Gare, 1022, Mamer

Pour un cours de :

Luxembourgeois

BON émis par
Organisme :
Agence :

ONIS - Office national d'inclusion sociale
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 31-01-2021 inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes 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 la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON ne peut être utilisé pour UN seul cours et le bénéficiaire du BON ne doit pas avoir 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

- Le BON à droit réduit doit être affecté dans la base de données GICEA lors de l'inscription à un cours.
- Par la suite, il faut faire une nouvelle inscription dans le cours afin de pouvoir affecter le BON correctement.



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 :
Matricule :
Adresse :

Rajaa Mousa
1961101500069
60 Rue de la Gare, 1022, Mamer

Pour un cours de :

Luxembourgeois

BON émis par
Organisme :
Agence :

ONIS - Office national d'inclusion sociale
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 31-01-2021 inclus.

Informations au bénéficiaire

- Les cours éligibles sont les cours d'intérêt général pour adultes organisés par la 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 la formation des adultes (SFA) est responsable de la gestion du droit d'inscription à un cours avec ce BON s'élève à 10€.
- Le BON ne peut être utilisé pour UN seul cours et le bénéficiaire du BON ne doit pas avoir droit à un accès privilégié et le BON peut être révoqué par l'organisme émetteur.
- Afin de pouvoir recevoir le certificat de participation, le bénéficiaire du BON doit avoir un taux de présence dans le cours égal ou supérieur à 70%.

Informations à l'organisateur du cours

- Le BON à droit réduit doit être affecté dans la base de données GICEA lors de l'inscription à un cours.
- Par la suite, il faut faire une nouvelle inscription dans le cours afin de pouvoir affecter le BON correctement.

%

Reduzéiert Umeldungstax fir bestëmmte Coursen II III

Géint Virweise vun engem Reduktiounsbong an ënner bestëmmte Konditiounen gëtt fir ausgewielte Coursen nëmmen en Onkäschtebäitrag vun 10 Euro verreckt.

D'Reduktioun gëllt nëmme fir Coursen am allgemengen Intressi vun Erwuessenen, organiséiert vum Service de la formation des adultes (SFA) vum Educationnsmistère.

Dës Coursë sinn op de Säiten 20 bis 29 an dëser Brochure ze fannen.

D'Reduktioun gëllt fir:

- Leit, op der Sich no Aarbecht, déi bei der ADEM geschriwwen sinn a vun hirem Beroder un e Sproochecours verweise goufen;
- REVIS-Beneficiairen (Revenu d'inclusion sociale);
- Persounen, déi vum ONA oder vum Sozialbüro als bedürfteg unerkannt sinn;
- Signatairë vun engem Kontrakt fir Accueil an Integratioun (CAI).

De Bon kann ugefrot gi bei dësen Organismen:

- Gemeinsame regionale Sozialbüro (OSC)
- Office national d'inclusion sociale (ONIS)
- Familljeminstère – Departement Integratioun (MIFA)
- ADEM
- ONA

De Bong ass just fir ee bestëmmte Cours gültig. Seng Validitéit läit bei 6 Méint.

Den Original Bong muss virum Ufank vum Cours agereecht ginn - Scans oder Fotocopië ginn net acceptéiert.

- per Post,
- per E-Mail,
- oder perséinlech an der Gemengeverwaltung.

Kontakt

Gemeng Mamer

c/o Service Cours

1, Place de l'Indépendance

L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu

Réduction des frais d'inscription pour certains cours I I I I

Sur présentation d'un bon de réduction et sous certaines conditions, seuls 10 euros de frais sont facturés pour certains cours.

Seuls 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, sont éligibles à cette réduction. Ces cours sont répertoriés aux pages 20 à 29 de la présente brochure.

Cette réduction est destinée :

- aux demandeurs d'emploi inscrits à l'ADEM, assignés à un cours de langue par leur placeur ;
- aux bénéficiaires du REVIS (revenu d'inclusion sociale) ;
- aux personnes reconnues nécessiteuses par l'Office national de l'accueil (ONA) ou par un Office social communal ;
- aux signataires du Contrat d'accueil et d'intégration (CAI).

Le bon peut être demandé auprès des organismes suivants :

- Office social communal (OSC)
- Office national d'inclusion sociale (ONIS)

- Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région – Département de l'intégration (MIFA)
- ADEM
- ONA

Le bon est valable pour un seul cours spécifique. Sa durée de validité est de 6 mois.

Le bon original doit être remis avant le début du cours – les scans ou photocopies ne seront pas acceptés.

- par courrier,
- par e-mail,
- ou remis en main propre à l'administration communale.

Adresse de contact

Administration communale de Mamer

c/o Service cours
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu

Reduced registration fees for certain courses I I I I

Upon presentation of a discount voucher and under certain conditions, only a fee of 10 euros is charged for selected courses.

Only courses approved in the general interest of adults, organised by the Adult Education Service (SFA) of the Ministry of Education, are eligible.

These courses are listed on pages 20 to 29 of the brochure.

This discount applies to:

- Jobseekers registered with ADEM, assigned to a language course by their placement officer;
- Recipients of REVIS (social inclusion income);
- Persons recognised as in need by the ONA or by a municipal social office;
- Signatories of the Welcome and Integration Contract (CAI).

You can request a voucher from the following organisations:

- Municipal Social Office (OSC)
- National Office for Social Inclusion (ONIS)

- Ministry of Family, Integration and the Greater Region – Integration Department (MIFA)
- ADEM
- ONA

The voucher is valid for one specific course only. It has a duration for a period of 6 months.

The original voucher must be submitted before the start of the course – scans or photocopies will not be accepted.

- by post,
- by email,
- or delivered in person to the municipal administration.

Contact details

Municipal Administration of Mamer

c/o Training Service
1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

✉ cours@mamer.lu





Informatiounen iwwert déi lokal Veräiner |||||

Nieft de Coursen an dëser Publikatioun, déi d'Gemeng an Zesummenaarbecht mat de berodenede Kommissiounen organiséiert, bidden och déi lokal Veräiner an d'Jugendhaus Mamer-Garnech vill flott Aktivitéiten un.

Hier Kontaktdaten sinn um Gemengesite ze fannen.

www.mamer.lu

Informations sur les associations locales |||||

En plus des cours proposés dans cette publication, organisés par la commune en collaboration avec les commissions consultatives, les associations locales ainsi que la Maison des Jeunes Mamer-Garnich offrent également de nombreuses activités intéressantes.

Leurs coordonnées sont disponibles sur le site de la commune

www.mamer.lu

Information about local associations |||||

In addition to the courses listed in this publication, which are organized by the Municipality in collaboration with the advisory commissions, local clubs and the youth center Mamer-Garnich also offer a wide range of great activities.

Their contact details can be found on the municipal website

www.mamer.lu



Eng Begéignungs- an Aktivitéitsplaz fir Leit ab 50 Joer ||||

Am Club Haus Am Brill si Leit ab 50 Joer wëllkomm, déi hier Fräizäit aktiv a geselleg gestalte wëllen. Um Programm stinn Atelierien, Coursen a Konferenzen an de Beräicher Handwierk, Konscht, Kultur, Gastronomie, Sproochen, Gesondheet, Fitness a Wuelbefannen.

Och Ausfluch, Reesen, Massagen a Virträg gehéieren zur grousser Offer – ëmmer mam Zil, sozial Kontakter ze ënnerstëtzen an déi kierperlech an och mental Gesondheet ze erhalen. Och Leit ënner 50 Joer kënnen deelhuefen.

De Club gëtt vun der asbl Foyer Senior gëréiert.

De komplette Programm ass ze fannen op www.clubhausambrill.lu

Op Demande gëtt d'Brochure och dräimol d'Joer per Post zougeschéckt.

Umeldung

✉ brill@clubhaiser.lu

Adress

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Büroszäiten



Méindes - Donneschdes

08h30 - 12h00 | 13h00 - 16h30



Freides

09h00 - 12h30



SCHOULVAKANZEN

Méindes - Freides

09h00 - 12h30



Un lieu de rencontres et d'activités pour les 50+ I I I I

Le Club Haus Am Brill accueille les personnes de 50 ans et plus souhaitant organiser leur temps libre de façon active et conviviale. Au programme : cours, ateliers, conférences et activités variées dans les domaines de l'artisanat, de la culture, de la cuisine, des langues, de la santé, du bien-être et du sport.

Excursions, voyages, massages ou conférences enrichissent également cette offre, avec toujours l'objectif de favoriser les échanges et de maintenir une bonne santé physique et mentale. Les adultes plus jeunes y sont aussi les bienvenus.

Le Club est géré par l'asbl Foyer Senior.

Le programme complet est disponible sur www.clubhausambrill.lu

Sur demande, la brochure est également envoyée par courrier trois fois par an.

Inscriptions

✉ brill@clubhaiser.lu

Adresse

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Heures d'ouverture du bureau

- 🕒 **Lundi - jeudi**
08h30 - 12h00 | 13h00 - 16h30
- 🕒 **Vendredi**
09h00 - 12h30
- 🕒 **VACANCES SCOLAIRES**
Lundi - vendredi
09h00 - 12h30

A welcoming space for active people aged 50 and over I I I I

Club Haus Am Brill is open to everyone aged 50+ who wants to spend their free time in a dynamic and social way. The programme includes workshops, courses and lectures in areas such as crafts, art, culture, cooking, languages, health, fitness and well-being.

Excursions, trips, massages and interesting talks add to the variety—always with the aim of fostering social interaction and maintaining physical and mental health. Younger adults are also welcome.

The Club is managed by the non-profit organisation Foyer Senior.

The full programme is available at www.clubhausambrill.lu

Upon request, the brochure is also mailed three times a year.

Registration

✉ brill@clubhaiser.lu

Address

Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire - L-8254 Mamer

Office hours

- 🕒 **Monday - Thursday**
08.30 - 12.00 | 13.00 - 16.30
- 🕒 **Friday**
09.00 - 12.30
- 🕒 **SCHOOL HOLIDAYS**
Monday - Friday
09.00 - 12.30



Coursen | Weiderbildungen | Atelieren I I I I

Cours | Formations | Ateliers I I I I

Courses | Trainings | Workshops I I I I

Sproochen | Langues | Languages (CECRL) 18

• Lëtzebuergesch A1.1	20
• Lëtzebuergesch A1.2	22
• Lëtzebuergesch A2.1	23
• Lëtzebuergesch Cours fir d'Lëtzebuerger Nationalitéit ze kréien	24
• Franséisch A1.1	25

Sproochen (Fräizäit) | Langues (Loisirs) | Languages (Leisure) 28

• Spuenesch Konversatioun	30
• Spuenesch Ufänger (3 Joer)	31
• Spuenesch Virkenntnisser (4 Joer)	32
• Spuenesch Intermediairë	33
• Franséisch Ufänger (2 Joer)	34
• Franséisch Virkenntnesser	35
• Franséisch Fortgeschratt	36
• Englesch Konversatioun	37
• Italieenesch Fortgeschratt	38
• Italieenesch Mëttelwëssen	39

Sport | Sport | Sports 40

• Mobilitéit fir e Kierper am Gläichgewicht	42
• Funktionellen Outdoor-Circuit-Training	43
• Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N° 1	44
• Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N° 2	45
• Pilates	46
• Zumba Ufänger	47
• Zumba N° 1	48
• Zumba N° 2	49
• Gymnastik 50+ Douce Muskelopbau	50
• Hatha-Yoga All Niveauen	51-52
• Yoga 50+ Fit for Life	53
• Standard Danz Ufänger	54
• Standard Danz Fortgeschratt (Niveau 1)	55

• Standard Danz Fortgeschratt (Niveau 2)	56
• Standard Danz Fortgeschratt (Niveau 3)	57

Kreativitéit | Créativité | Creativity 58

• Aquarell Molerei	60
• Manga	61
• Konscht entdecken	62
• Keramik	63
• Abstrakt Molerei	64
• Bitzen Ufänger	65
• Bitzen Mëttelstuf	66
• BD-Kreatioun Vun der Zeechnung bis zur Geschicht	67
• Parfumsatelier „Oud, dat seelen a wäertvollt Holz“	68
• Fineliners Art	69

Kanner | Enfants | Children 70

• Kache fir Kanner	72
• Bitze fir Kanner	73
• Yoga fir Kanner N° 1, N° 2	74-75
• Chineesesch fir Kanner Ufänger	76
• Chineesesch fir Kanner Fortgeschratt	77
• Englesch fir Kanner Ufänger	78
• Englesch fir Kanner Fortgeschratt	79
• Art à l'école N° 1, N° 2	80-81
• Sophrologie pour enfants	82-83

Verschiddenes | Divers | Miscellaneous 84

• Yoga prénatal	86
• Yoga Postnatal	87
• Baken an der Adventszäit fir Erwuessener	88
• Sophrologie	89
• Gebärdensprache 1 an 2	90-91

Kaart vun de Stied vun der Gemeng mat de Gebaier 92

Foto vun den Haptgebaier 94

Erklärung vun de Symboler I IIII

Explications des symboles I IIII

Explanation of the symbols I IIII

	Datum Dag	date jour	dates 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 de cours	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
	Informatioun	information	information
	En Aschreiwungslink gëtt per Bréif un d'Eltere vun de Schüler aus de concernéierte Zyklen geschéckt.	Un lien d'inscription sera envoyé par courrier aux parents des élèves des cycles concernés.	A registration link will be sent by post to the parents of pupils in the relevant cycles.
	Reduzéiert Umeldungstax	taxe d'inscription réduite	reduced registration fee
	Organisateur	organisateur	organiser





**Sproochen
(CECRL) III**

**Langues
(CECRL) III**

**Languages
(CECRL) III**



Gemeinsamen europäesche Referenzkader fir Sproochen - CECRL II

Cadre européen commun de référence pour les langues – CECRL II

Common European Framework of Reference for Languages - CECRL II

	ELEMENTARE BENOTZER	A	→	A1.1 an A1.2	→	Afëierung oder Entdeckung
			→	A2.1 an A2.2	→	Intermediaire oder Iwwerliewen
	ONOFHÄNGEGE BENOTZER	B	→	B1.2 an B1.3	→	Socket

	UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE	A	→	A1.1 et A1.2	→	Introductif ou découverte
			→	A2.1 et A2.2	→	Intermédiaire ou de survie
	UTILISATEUR INDÉPENDANT	B	→	B1.2 et B1.3	→	Niveau seuil

	BASIC USER	A	→	A1.1 and A1.2	→	Introductory or discovery
			→	A2.1 and A2.2	→	Intermediate or survival
	INDEPENDENT USER	B	→	B1.2 and B1.3	→	Threshold level

70% Präsenz sinn néideg, fir en Diplom vum Ministère de l'Éducation nationale ze kréien.

70% de présence nécessaire pour recevoir un diplôme par le Ministère de l'Éducation nationale.

70% attendance is required to receive a diploma from the Ministry of National Education.



Lëtzebuergesch A1.1 (LA-LB-1524)

Classe #1
%

 **14.09.2026 - 16.12.2026** (26 séances)
Méindes a Mëttwochs | **lundi et mercredi** |
Monday and Wednesday (présentiel)

 **19h15 - 21h15**

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

 25

 16

 M^{me} Marianne KAREN

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission du Vivre Ensemble Interculturel

Lëtzebuergesch A1.1 (LA-LB-1534)

Classe #2
%

 **14.09.2026 - 19.12.2026** (26 séances)
Meindes an Samschdes | **lundi et samedi** |
Monday and Saturday (présentiel)

 **10h00 - 12h00**

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

 25

 16

 M^{me} Marie HOFFMANN

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission du Vivre Ensemble Interculturel



Lëtzebuergesch A1.1 I I I I I

Dëse Cours bitt eng éischt Approche vum Lëtzebuergesch. D'Participanten léieren, alldeeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz ze verstoen a korrekt unzewenden, wann d'Situatioun et verlaangt, sech selwer oder anerer virstellen, Froen zu perséinlechen Themen ze stellen an ze beäntweren (z. B. Wunnuert, Bezéiungen, perséinlech Géigestänn). Um Enn vum Cours kënnen si, op eng einfach Manéier, kommunizéieren – virausgesat, den Interlocuteur schwätzt lues an däitlech.

Luxembourgish A1.1 I I I I I

Ce cours propose une première approche du luxembourgeois. Les participants acquièrent les bases nécessaires pour comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des phrases simples répondant à des besoins concrets. Ils apprennent à se présenter, à présenter quelqu'un d'autre, à poser et à répondre à des questions personnelles (lieu d'habitation, relations, objets personnels, etc.). Ils sont progressivement en mesure de communiquer de manière simple, à condition que l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

Luxembourgish A1.1 I I I I I

This course offers a first approach to the Luxembourgish language. The learners acquire the basics to understand and use familiar everyday expressions and very simple sentences to meet concrete needs. They learn to introduce themselves and others, to ask and answer personal questions (such as about where someone lives, who they know, or what they own). By the end, they should be able to communicate in a simple way, provided their conversation partner speaks slowly, clearly, and cooperatively.



Lëtzebuergesch A1.2 I I I I

Dëse Cours riicht sech u Persounen, déi scho Basiskenntnisser am Lëtzebuergesch hunn oder de Cours A1.1 ofgeschloss hunn.

Mat Ausdauer a Reegelméissegkeet festegen d'Participanten hir Fäegkeeten, fir alldeelech Ausdréck ze gebrauchen a ganz einfach Sätz ze verstoen an unzewenden. Si léieren, sech selwer oder anerer virzestellen, Froen zu perséinlechen Themen ze stellen an ze beäntweren (z.B. Wunnuert, Relatiounen, perséinlech Géigestänn). D'Zil ass, eng einfach Kommunikatioun ze erméiglechen, virausgesat, den Interlocuteur schwätzt lues an däitlech.

Luxembourgish A1.2 I I I I

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà acquis des connaissances de base en luxembourgish ou ayant suivi un cours A1.1.

Avec régularité et persévérance, les participants consolident leur compréhension et leur capacité à utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des phrases simples répondant à des besoins concrets. Ils apprennent à se présenter, à présenter quelqu'un d'autre, à poser et à répondre à des questions personnelles (lieu d'habitation, relations, objets personnels, etc.). Le cours permet également de développer une communication simple, à condition que l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

Luxembourgish A1.2 I I I I

This course is intended for learners who already have a basic knowledge of Luxembourgish or who have completed an A1.1 course.

With commitment and regular attendance, participants reinforce their ability to understand and use everyday expressions and very simple sentences to meet concrete needs. They learn to introduce themselves and others, ask and answer personal questions (such as about where someone lives, their relationships, or belongings). By the end of the course, they should be able to communicate in a simple way, provided their conversation partner speaks slowly and clearly.

Lëtzebuergesch A1.2 Classe #1 (LA-LB-1543) %

15.09.2026 - 17.12.2026 (26 séances)
Dönschdes | mardi | **Tuesday** (E-Learning)
Donneschdes | jeudi | **Thursday** (présentiel)

18h30 - 20h30 | 09h00 - 11h00

Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses · L-8263 Mamer + ZOOM

20

16

M^{me} Nadine KLEIN-RENNO

15.07.2026 - 21.08.2026

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

Commission du Vivre Ensemble Interculturel



Lëtzebuergesch A2.1 |||||

Dëse Cours riicht sech u Persounen, déi scho méi déif Basiskenntnisser am Lëtzebuergeschen hunn oder de Cours A1.2 ofgeschloss hunn.

Mat reegelméissegem Engagement a Gedold léieren d'Participanten, vertraut Ausdréck a ganz einfach Sätz ze verstoen an unzewende fir konkret Bedierfnesser auszedrécken. Si kënnen sech selwer oder anerer virstellen a Froen zu perséinlechen Informatiounen stellen a beäntweren (z.B. Wunnuert, Bezéiungen, Besëtzt). De Cours ziilt drop of, d'Fäegkeet zur einfacher Kommunikatioun ze stäerken, wann den Interlocuteur lues a kloer schwätzt.

Luxembourgish A2.1 |||||

Ce cours s'adresse aux personnes disposant de connaissances de base un peu plus solides en luxembourgeois ou ayant suivi un cours A1.2.

En poursuivant l'apprentissage avec régularité et persévérance, les participants sont amenés à comprendre et à utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des énoncés très simples répondant à des besoins concrets. Ils apprennent à se présenter, à présenter quelqu'un d'autre, à poser et à répondre à des questions personnelles (lieu d'habitation, relations, objets personnels, etc.). Le cours vise à renforcer la capacité à communiquer de manière simple, lorsque l'interlocuteur parle lentement, clairement et de façon coopérative.

Luxembourgish A2.1 |||||

This course is intended for learners who already have a solid foundation in Luxembourgish or who have completed an A1.2 course.

With consistent effort and perseverance, participants improve their ability to understand and use familiar everyday expressions and very simple statements to meet concrete needs. They learn to introduce themselves and others, ask and answer personal questions (such as where someone lives, their relationships, belongings, etc.). The course helps develop simple communication skills, provided the conversation partner speaks slowly, clearly, and cooperatively.

Lëtzebuergesch A2.1 Classe #1 (LA-LB-1544) %

14.09.2026 - 16.12.2026 (26 séances)
Méindes an Mëttwochs | **lundi et mercredi** |
Monday and Wednesday (e-learning)

18h30 - 20h30

ZOOM

20

18

M^{me} Nadine KLEIN-RENNO

15.07.2026 - 21.08.2026

120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

Commission du Vivre Ensemble Interculturel



Lëtzebuergesch Cours fir d'Lëtzebuurger Nationalitéit ze kréien **Classe #1** (CIN-LB-41) %

 **25.09.2026 - 18.12.2026** (24h)
Fréides | **vendredi** | **Friday** (présentiel)

 **08h00 - 10h00**

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

 20



 M^{me} Fabienne JEITZ



 15.07.2026 - 21.08.2026

 80,- €

 Commune de Mamer

Lëtzebuergesch Cours fir d'Lëtzebuurger Nationalitéit ze kréien IIIII

Aféierungscours an d'lëtzebuergesch Sprooch mat Schwéierpunkt op mëndlechen Ausdrock a Versteesdemech, am Aklang mam Artikel 28 vum geännerten Gesetz vum 8. Mäerz 2017 iwwert d'lëtzebuergesch Nationalitéit (Minstdauer vun 24 Stonnen), fir Persounen, déi zanter op d'mannst 20 Joer zu Lëtzebuerg wunnen.

Cours de Luxembourgeois pour l'obtention de la nationalité luxembourgeoise IIIII

Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise axé sur l'expression et la compréhension orales, conformément à l'article 28 de la loi modifiée du 8 mars 2017 relative à la nationalité luxembourgeoise (durée minimale de 24 heures), destiné aux personnes résidant au Luxembourg depuis au moins 20 ans.

Luxembourgish Course for Obtaining Luxembourg Nationality IIIII

Introductory course in the Luxembourgish language focusing on spoken expression and listening comprehension, in accordance with Article 28 of the amended law of 8 March 2017 on Luxembourg nationality (minimum duration of 24 hours), intended for people who have been residing in Luxembourg for at least 20 years.



Franséisch A1.1 IIIII

Dësen Aféierungscours an d'franséisch Sprooch, geduecht fir Ufänger, erméiglecht et, déi wichtegst Grondlage vum Franséischen ze léieren an alldéeglech Ausdréck a ganz einfach Sätz ze benotzen, fir konkret Besoinen ze erfëllen. Um Enn vum Cours kënnen d'Participanten sech selwer oder aner Persounen virstellen, einfach Froen zu perséinleche Sujeten (Wunnuert, Bezéiungen, perséinlech Saachen, asw.) stellen a beäntweren. Si kënnen op enger elementarer Basis kommunizéieren, wann den Dialogpartner lues a kloer schwätzt.

Français A1.1 IIIII

Ce cours d'introduction à la langue française, destiné aux débutants, permet d'acquérir les bases nécessaires pour comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes, ainsi que des phrases très simples répondant à des besoins concrets. À l'issue du cours, les participants sont capables de se présenter ou de présenter quelqu'un, de poser et de répondre à des questions simples sur des sujets personnels (lieu d'habitation, relations, objets personnels, etc.). Ils peuvent communiquer de manière élémentaire si l'interlocuteur parle lentement, distinctement et se montre coopératif.

Franséisch A1.1 (LA-LB-1536)

Classe #1



17.09.2026 - 18.12.2026 (26 séances)

Donneschdes an Freides | jeudi et vendredi |
Thursday and Friday (présentiel)



14h00 - 16h00



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



20



16



M. Mustapha NACIRI



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission du Vivre Ensemble Interculturel

French A1.1 IIIII

This introductory French course designed for beginners provides learners with the basic tools to understand and use familiar, everyday expressions and very simple phrases aimed at meeting concrete needs. By the end of the course, participants are able to introduce themselves or others, ask and answer simple questions about personal topics (such as place of residence, relationships, personal belongings, etc.). They can communicate in a basic way if the interlocutor speaks slowly, clearly, and is cooperative.



Learn Spanish

Learn Italian

LEARN

ENGLISH



**Sproochen
(Fräizäit) III**

**Langues
(Loisirs) III**

**Languages
(Leisure) III**



Sproochen (Fräizäit) I I I I

Langues (Loisirs) I I I I

Languages (Leisure) I I I I

D'Niveauen, déi d'Gemeng offrëiert

	UFÄNGER	→	Aféierung oder Entdeckung 1
	VIRKENNTNESSER	→	Aféierung oder Entdeckung 2
	MËTTELSTUF	→	Intermédiaire oder Iwwerliewen
	FORTGESCHRËTTENER	→	Sockel
	KONVERSATION	→	Fléissend schwätzen

Les niveaux proposés par la commune

	DÉBUTANT	→	Introductif ou découverte 1
	PRÉ-INTERMÉDIAIRE	→	Introductif ou découverte 2
	INTERMÉDIAIRE	→	Intermédiaire ou de survie
	AVANCÉ	→	Niveau seuil
	CONVERSATION	→	Parler couramment

The levels proposed by the municipality

	BEGINNER	→	Introductory or discovery 1
	PRE-INTERMEDIATE	→	Introductory or discovery 2
	INTERMEDIATE	→	Intermediate or survival
	ADVANCED	→	Threshold level
	CONVERSATION	→	Speak fluently



¿hablas
español?

Spuenesch | Konversatioun

 **30.09.2026 - 09.06.2027** (30 séances)
Mëttwochs | mercredi | **Wednesday** (présentiel)

 **20h00 - 22h00**

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

 15

 18

 M^{me} Irina HERNANDEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Spuenesch | Konversatioun |||||

Ob et drëms geet, Filmer am Original ze kucken, a Spuenien ze reesen oder sech fir d’Kultur ze interesséieren – et gi vill Grënn, fir Spuenesch besser ze beherrschen. Dëse Cours bitt eng interaktiv Méiglechkeet, d’Sproochkenntnisser ze festegen, mat ofwiesslungsräichem Material. Eng Method, orientéiert op Kommunikatioun, garantéiert e liewegen a motivéierende Léierprozess.

Espagnol | Conversation |||||

Qu’il s’agisse de regarder des films en version originale, de voyager en Espagne ou de s’immerger dans sa culture, les motivations pour apprendre l’espagnol sont nombreuses. Ce cours propose de consolider les acquis de manière interactive, à l’aide de supports variés, efficaces et stimulants. L’approche, résolument tournée vers la communication, garantit un apprentissage vivant et motivant.

Spanish | Conversation |||||

Whether it’s to watch original-language films, travel to Spain, or dive into its vibrant culture, there are many reasons to improve one’s Spanish. This course offers an engaging way to consolidate knowledge, using varied, effective, and stimulating materials. With a strong focus on communication, the approach ensures a lively and motivating learning experience.



¿hablas
español?

Spuenesch | Ufänger (3 Joer)

 **30.09.2026 - 09.06.2027** (30 séances)
Mëttwochs | mercredi | **Wednesday** (présentiel)

 **18h00 - 19h45**

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

 15

 18

 M^{me} Irina HERNANDEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Spuenesch

Ufänger (Niveau 3) |||||

De Cours adresséiert sech u jiddereen, deem d'spuenesch Sprooch, d'Kultur an d'Gastronomie schätzt. Hei kënnen d'Participanten hir Kenntnisser verdéiwen an op eng spilleresch, interaktiv Aart erweideren. An enger lieweger Atmosphär ginn Austausch a Gruppenearbecht gefërdert, fir d'Léieren zu enger flotter Erfahrung ze maachen.

Espagnol

Débutants (3^{ième} année) |||||

Ce cours s'adresse à ceux qui apprécient la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie. Il permet de consolider les acquis et d'approfondir divers aspects de la langue de manière ludique et interactive. Dans une ambiance conviviale, les échanges et le travail en groupe favorisent un apprentissage vivant et motivant, pour une expérience aussi enrichissante que plaisante.

Spanish

Beginners (Level 3) |||||

The course is designed for those who enjoy the Spanish language, its culture, and cuisine. It offers an opportunity to reinforce existing knowledge while deepening various aspects of the language in a playful and interactive way. In a cheerful and friendly atmosphere, group interaction and collaboration support a dynamic and engaging learning experience that is both rewarding and enjoyable.



¿hablas
español?

Spuenesch | Virkenntnesser (4 Joer)

 **03.10.2026 - 19.06.2027** (30 séances)
Samschdes | **samedi** | **Saturday** (présentiel)

 **12h45 - 14h00**

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

 15

 18

 M^{me} Irina HERNANDEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Spuenesch

Virkenntnesser (4 Joer) |||||

De Cours adresséiert sech u jiddereen, deen d'spuenesch Sprooch, d'Kultur an d'Gastronomie schätzt. Hei kënnen d'Participanten hir Kenntnisser verdéiwen an op eng spilleresch, interaktiv Aart erweideren. An enger lieweger Atmosphär ginn Austausch a Gruppenaarbecht gefërdert, fir d'Léieren zu enger flotter Erfahrung ze maachen.

Espagnol

Pré-intermediaire (4^{ième} année) |||||

Ce cours s'adresse à ceux qui apprécient la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie. Il permet de consolider les acquis et d'approfondir divers aspects de la langue de manière ludique et interactive. Dans une ambiance conviviale, les échanges et le travail en groupe favorisent un apprentissage vivant et motivant, pour une expérience aussi enrichissante que plaisante.

Spanish

Pre-intermediate (4 year) |||||

The course is designed for those who enjoy the Spanish language, its culture, and cuisine. It offers an opportunity to reinforce existing knowledge while deepening various aspects of the language in a playful and interactive way. In a cheerful and friendly atmosphere, group interaction and collaboration support a dynamic and engaging learning experience that is both rewarding and enjoyable.



¿hablas
español?

Spuenesch | Intermediarë

 **03.10.2026 - 19.06.2027** (30 séances)
Samschdes | **samedi** | **Saturday** (présentiel)

 **11h15 - 12h45**

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

 15

 18

 M^{me} Irina HERNANDEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Spuenesch

Intermediarë |||||

De Cours adresséiert sech un jiddereen, deem d'spuenesch Sprooch, d'Kultur an d'Gastronomie schätzt. Hei kënnen d'Participanten hir Kenntnisser verdéiwen an op eng spilleresch, interaktiv Aart erweideren. An enger lieweger Atmosphär ginn Austausch a Gruppenaarbecht gefërdert, fir d'Léieren zu enger flotter Erfahrung ze maachen.

Espagnol

Intermédiaire |||||

Ce cours s'adresse à ceux qui apprécient la langue espagnole, sa culture et sa gastronomie. Il permet de consolider les acquis et d'approfondir divers aspects de la langue de manière ludique et interactive. Dans une ambiance conviviale, les échanges et le travail en groupe favorisent un apprentissage vivant et motivant, pour une expérience aussi enrichissante que plaisante.

Spanish

Intermediate |||||

The course is designed for those who enjoy the Spanish language, its culture, and cuisine. It offers an opportunity to reinforce existing knowledge while deepening various aspects of the language in a playful and interactive way. In a cheerful and friendly atmosphere, group interaction and collaboration support a dynamic and engaging learning experience that is both rewarding and enjoyable.



Franséisch | Ufänger (2 Joer) |||||

Dëse Grondcours riicht sech u Leit, déi d'Basis vum Franséische léiere wëllen, fir sech am Alldag besser erëm ze fannen. D'Participant léieren, wéi ee sech op Franséisch presentéiert, Froe stellt, iwwer d'Aarbecht, d'Famill oder d'Fräizäit schwätzt. Och praktesch Situatiounen wéi nom Wee froen oder Akafe goe ginn thematiséiert. D'Grondlage vun der franséischer Grammaire ginn op eng verständlech a progressiv Manéier vermëttelt.

Français Débutants (2^{ème} année) |||||

Ce cours d'introduction s'adresse à ceux qui souhaitent acquérir les bases du français pour faire face aux situations courantes de la vie quotidienne. Les participants y apprennent à se présenter, poser des questions, parler de leur travail, de leur famille ou de leurs loisirs. Ils découvrent également comment demander leur chemin, faire des achats ou encore interagir dans des contextes simples. Les fondements de la grammaire française sont abordés de manière progressive et accessible.

French | Beginners (2nd year) |||||

This introductory course is designed for anyone wishing to acquire basic French skills for everyday situations. Participants learn how to introduce themselves, ask questions, talk about their job, family, and hobbies. They also practise how to ask for directions, go shopping, and manage simple conversations. The fundamentals of French grammar are introduced gradually and in an accessible way.

Franséisch | Ufänger (2 Joer)

 **23.09.2026 - 26.05.2027** (30 séances)
Mëttwochs | mercredi | **Wednesday** (présentiel)

 **15h30 - 17h30**

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

 12

 16

 M^{me} Frédérique BOLLE

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission des Affaires Culturelles



Franséisch | Virkenntnesser

-  **25.09.2026 - 28.05.2027** (30 séances)
Freides | vendredi | Friday (présentiel)
-  **10h45 - 12h45**
-  Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses · L-8263 Mamer
-  15
-  16
-  M^{me} Aliaa ABDELMEGUID
-  
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26) | 25,- € (<18)
-  Commission des Affaires Culturelles

Franséisch

Virkenntnesser |||||

An dësem Cours léieren d'Participanten heefeg benotzte Wierder fir den Alldag, an erweidere gläichzäiteg hire Vocabulaire mat neien Ausdréck a Verben. Um Enn vum Cours kënnen si op Froen a ganze Sätz äntweren, un einfache Gespréicher deelzehuelen, hir Meenung ausdrécken an einfach Texter liesen a verstoen.

Français

Pré-intermédiaire |||||

Ce cours permet aux participants d'acquérir le vocabulaire courant utilisé dans la vie quotidienne, tout en élargissant progressivement leurs connaissances avec du nouveau vocabulaire, notamment des verbes. À l'issue de la formation, ils sont en mesure de répondre à des questions en formulant des phrases complètes, de participer à des conversations simples, d'exprimer leur opinion et de lire et comprendre des textes de base.

French

Pre-intermediate |||||

This course helps participants acquire commonly used vocabulary for daily life, while progressively expanding their knowledge with new words and verbs. By the end of the course, learners are able to answer questions using full sentences, take part in simple conversations, express their opinions, and read and understand basic texts.



Franséisch | Fortgeschritt I I I I I

Dëse Cours erméiglecht et, sech kloer a fléissend am berufleche Kontext op Franséisch auszedrücken. Geléiert gëtt, wéi een Diskussiounen iwwer wirtschaftlech oder kulturell Theme féiert a matgestalt, Texter oder Artikelen analyséiert, an déi wichtegst Verbe korrekt benotzt. Donieft gëtt d'Fäegkeet gestärkt, Texter ze verfaassen, eng argumentéiert Meenung auszedrücken, Recommendationen ze ginn an op administrativ Courrieren oder E-Mailen ze äntweren.

Français | Avancé I I I I I

Ce cours permet de s'exprimer de façon claire et fluide en français dans un contexte professionnel. Les participants apprennent à comprendre et à intervenir dans des discussions sur des sujets économiques ou culturels, à étudier des textes ou articles de presse, et à utiliser les principaux verbes aux temps appropriés. Ils développent leur capacité à synthétiser, rédiger, formuler un avis argumenté, émettre des recommandations et répondre à des courriels ou courriers administratifs.

French | Advanced I I I I I

This course helps participants express themselves clearly and fluently in French in professional settings. They learn to understand and engage in discussions on economic or cultural topics, study press articles or texts, and use key verbs in the appropriate tenses. The course also strengthens their ability to summarize, write, give a reasoned opinion, make recommendations, and respond to emails or administrative correspondence.

Franséisch | Fortgeschritt

 **23.09.2026 - 26.05.2027** (30 séances)
Mëttwochs | mercredi | **Wednesday** (présentiel)

 **08h45 - 10h45**

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

 15

 16

 M^{me} Allia ABDELMEGUID

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission des Affaires Culturelles



Englesch | Konversatioun

 **26.09.2026 - 12.06.2027** (30 séances)
Samschdes | **samedi** | **Saturday** (présentiel)

 **09h00 - 11h00**

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

 15

 18

 M^{me} Anna Carolina MUZZI

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Englesch | Konversatioun |||||

Dëse Cours riicht sech u Leit mat mëttlerem oder fortgeschrittenem Niveau, déi hir Engleschkenntnisser wëlle verbessern. An all Cours gëtt en anert Thema behandelt, dat gemeinsam am Grupp ausgewielt gëtt. De Fokus läit op der mëndlecher Kommunikatioun, dem Ausbau vum Vocabulaire an dem Vertrauen an d'Sprooch. Eng flott Geleeënheet, fir sech ze entwéckelen an dobäi nei Kontakter ze knëppen.

Anglais | Conversation |||||

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau intermédiaire ou avancé souhaitant pratiquer l'anglais dans une ambiance conviviale et détendue. Chaque séance est centrée sur un thème différent, défini en fonction des intérêts du groupe. L'objectif est de renforcer la communication orale, d'élargir le vocabulaire et de gagner en aisance à travers l'échange. Un cadre idéal pour progresser tout en créant des liens et en prenant plaisir à parler anglais.

English | Conversation |||||

This course is intended for intermediate to advanced learners who wish to practise English in a relaxed and friendly atmosphere. Each session focuses on a different topic, chosen according to the group's interests. The aim is to improve spoken communication, expand vocabulary, and boost confidence through conversation. A great setting for making new connections while enjoying the process of speaking English.



Italieenesch | Fortgeschritt | | | |

Dëse Cours riicht sech u Leit, déi mat der italieenescher Sprooch ufänke wëllen. An dësem Cours gëtt vermëttelt, wéi een sech selwer, seng Aarbecht a seng Fräizäitaktivitéiten op italieenesch beschreift. De Fokus läit um Versteesdemech vu vertraute Wierder an alldäeglechen Ausdréck souwéi op der Grammaire: déi wichtegst Basisstrukture ginn agefouert a geübt.

Italieenesch | Fortgeschritt

 **24.09.2026 - 10.06.2027** (30 séances)
Donneschdes | **jeudi** | **Thursday** (présentiel)

 **10h00 - 12h00**

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

 10

 16

 M^{me} Nathalie CALIGARA

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission des Affaires Culturelles

Italien | Avancé | | | |

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent acquérir les bases de la langue italienne. Il permet de parler de soi, de son travail et de ses loisirs, tout en développant la compréhension de mots familiers et d'expressions courantes. Les principales structures grammaticales de base sont introduites et pratiquées.

Italian | Advanced | | | |

This course is intended for people who want to learn the basics of the Italian language. It focuses on speaking about oneself, one's work, and hobbies, and understanding familiar words and common expressions used in daily life. The main basic grammar structures are introduced and practiced.



Italieenesch | Mëttelwëssen |||||

An dësem Cours léieren d'Participanten, geleefteg Ausdréck a Vocabulaire am Zesammenhang mat Alldag a Beruff am schrëftlechen oder mëndleche Kontext ze verstoen. Si trainéieren einfach Kommunikatioun zu bekannte Sujete souwéi kuerz Ausdréck iwwer Liewen, Ausbildung oder Aktivitéiten. De Cours behandelt och Notiounen vun der Grammaire (Grondzäiten), dacks benotzte Mondaarten a Rollespiller an Alldagssituatiounen: Buttek, Restaurant, Gare, asw.

Italian | Intermédiaire |||||

Ce cours permet de comprendre, à l'oral comme à l'écrit, des expressions et un vocabulaire fréquent liés à la vie quotidienne et au travail, à travers des textes simples. Les participants apprennent à interagir de manière claire sur des sujets familiers et à s'exprimer avec de courts messages oraux ou écrits concernant la vie, la formation ou les activités. Le programme inclut des révisions grammaticales (temps de base), des expressions idiomatiques courantes et des jeux de rôle dans des situations concrètes : magasin, restaurant, gare, etc.

Italian | Intermediate |||||

This course helps learners understand common spoken and written expressions in simple texts about daily life and work. Participants practise communicating clearly on familiar topics and expressing themselves through short spoken or written messages about life, education, or activities. The course includes grammar review (basic tenses), frequent idiomatic expressions, and role-plays in everyday situations such as shops, restaurants, or train stations.

Italieenesch | Mëttelwëssen

-  **30.09.2026 - 09.06.2027** (30 séances)
Mëttwochs | **mercredi** | **Wednesday**
(présentiel)
-  **10h00 - 12h00**
-  Bâtiment Mameranus
16, rue des Roses · L-8263 Mamer
-  10
-  16
-  M^{me} Nathalie CALIGARA
-   
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 60,- € (18 - 26) | 25,- € (<18)
-  Commission des Affaires Culturelles





Sport III

Sport III

Sports III



Mobilité fir e Kierper am Gläichgewiicht |||||

Dëse Cours verbënnt Yoga, Mobilité an Animal Flow fir d'Kierpergefäll ze verbessern, Verspaanungen ze léisen, Verletzunge virzebeugen an d'Mobilité ze stäerken. De Cours riicht sech u jiddereen – vun Ufänger bis confirméerte Sportler – a gëtt mam eegene Kierpergewiicht praktizéiert, haaptsächlech um Buedem.

No enger kuerzer Opwärmung ginn Übungen duerchgefouert, déi de ganze Kierper a Beweegung bréngen. Zum Schluss gëtt e Flow trainéiert – eng dynamesch Kombinatioun vun den Elementer, déi virdrun am Cours geübt goufen. En effiziente Cours fir Kraaft, Koordinatioun a Beweeglechkeet ze fërderen.

Mobilité pour un corps en harmonie |||||

Ce cours allie yoga, mobilité et animal flow pour améliorer la perception corporelle, soulager les tensions, prévenir les blessures et renforcer la mobilité. Accessible à tous, débutants comme sportifs confirmés, il se pratique au poids du corps, principalement au sol.

Après un échauffement, les mouvements mobilisent l'ensemble du corps. La séance se clôture par un Flow : une séquence dynamique combinant les exercices appris. Un entraînement efficace pour développer force, coordination et souplesse.

Mobilité fir e Kierper am Gläichgewiicht



24.09.2026 - 08.07.2027 (30 séances)

Donneschdes | **jeudi** | **Thursday**



18h30 - 19h30



Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem



30



16



M^{me} Cherifi SHANEZ



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Sports et des Loisirs

Feel Your Body |||||

This class combines yoga, mobility, and animal flow to enhance body awareness, relieve tension, prevent injuries, and improve mobility. It's suitable for everyone—from beginners to experienced athletes—and is performed using only bodyweight, mostly on the floor.

After a short warm-up, the movements engage the whole body. The session ends with a Flow: a dynamic sequence combining the exercises practiced earlier. An effective workout to boost strength, coordination, and flexibility.



Funktionellen Outdoor-Circuit-Training |||||

Dëse Cours bitt dynamesch Trainingssessiounen dobaussen, déi nei Energie am Kierper fräisetzen. Den direkte Kontakt mat der Natur revitaliséiert, stimuléiert a hëlleft op natierlech Aart a Weis géint de Stress. Beim Erreeche vu perséinlechen Ziler a beim Entdecke vun engem neien Ëmfeld stäerken d'Participanten hir Motivatioun an hir Duerchhalverméigen. Gemeinsam an der Grupp ass dës Experienz nach méi motivéierend.

Entraînement fonctionnel en circuit en plein air |||||

Ce cours propose des séances dynamiques en extérieur, véritables bouffées d'énergie. Le contact avec la nature revitalise, stimule et aide à réduire le stress de manière naturelle. En atteignant des objectifs ambitieux tout en explorant de nouveaux environnements, les participants renforcent leur motivation et leur détermination. Partagée en groupe, cette expérience devient encore plus stimulante.

Funktionellen Outdoor-Circuit-Training

 **23.09.2026 - 26.05.2027** (30 séances)
Mëttwochs | mercredi | **Wednesday**

 **18h30 - 19h30**

 Parc Loisirs à Capellen,
derrière les terrains de tennis

 30

 18

 M. Thomas NIELSEN

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26)

 Commission des Sports et des Loisirs

Outdoor functional circuit Training |||||

This course offers dynamic outdoor sessions that provide a true boost of energy. Direct contact with nature revitalizes, stimulates, and naturally helps reduce stress. By pursuing ambitious goals while exploring new environments, participants strengthen their motivation and determination. Shared in a group setting, the experience becomes even more engaging.



Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N°1 |||||

Dëse Cours bitt e Ganzkierper-Training, bei deem all d'Muskelgruppen aktivéiert gi fir sichtbar an nohalteg Resultater. Vill verschidden Übungen halen d'Motivatioun héich a stimuléieren de Metabolismus op eng optimal Aart a Weis. D'Aktivitéit ënnerstëtzt de Kaloriëverbrauch, de Muskelopbau an d'Straffung vum Kierper. Zesummen trainéiere mécht Spaass a setzt zousätzlech Motivatioun fräi.

Noutwendegt Material:

eng Matte, zwee Gewichter an eng Gedrénksfläsch.

Entraînement complet pour un corps tonique et motive N°1 |||||

Ce cours propose un entraînement complet du corps, sollicitant l'ensemble des groupes musculaires à chaque séance pour des résultats visibles et durables. Grâce à une grande variété d'exercices, la motivation reste intacte et le métabolisme est stimulé de manière optimale. L'activité favorise la combustion des calories, le renforcement musculaire ainsi que la tonification de la silhouette. Le travail en groupe ajoute une dimension ludique et stimulante à chaque session.

Matériel requis : un tapis, deux poids et une boisson.

Full Body Strength and Conditioning N°1 |||||

This course offers a full-body workout that engages all major muscle groups in every session, delivering visible and lasting results. A wide variety of exercises keeps motivation high while boosting the metabolism. The activity supports calorie burning, muscle strengthening, and body toning. Group training adds a fun and motivating dynamic to each session.

Required equipment: a mat, two weights, and a drink.

Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N°1



24.09.2026 - 08.07.2027 (30 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**



20h00 - 21h00



Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem



30



16



M. Anthony MACAIGNE



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Sports et des Loisirs



Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N°2

 **22.09.2026 - 22.06.2027** (30 séances)
Dönschdes | mardi | Tuesday

 **17h50 - 18h50**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 30

 16

 M^{me} Cherifi SHANEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission des Sports et des Loisirs

Komplett-Training fir e staarken a gestraffte Kierper N°2 I I I I

Dësen Training ass op ganz kierperlech Belaaschtung mat Schwéierpunkt Kraaft an Ausdauer axéiert. All grouss Muskelgruppen ginn duerch Übunge mam Kierpergewicht an/oder mat kleng Materialien (Mini-Bänner, Power-Bänner, Tuben, kuerz Hantel) aktivéiert. Duerch vill Widderhuelungen a konstant Beweegung gëtt de Metabolismus ugedriwwen an d'Fettverbrennung gefërdert. De Cours ass stationär oder als Circuit opgebaut. E fänkt mat ganzheetlechen Opwermübungen un a verbessert d'Kraaft, d'Ausdauer an d'Koordinatioun.

Noutwendegt Material:

eng Matte, zwee Gewichter an eng Gedränkfläsch.

Entraînement complet pour un corps tonique et motive N°2 I I I I

Ce cours propose un entraînement complet axé sur la force et l'endurance. Tous les grands groupes musculaires sont sollicités à travers des exercices au poids du corps et/ou avec du petit matériel (mini-bandes, power-bands, tubes, haltères courts). Le rythme soutenu et le nombre élevé de répétitions stimulent le métabolisme et favorisent la combustion des graisses. Structuré en format stationnaire ou en circuit, le cours débute par un échauffement de mobilité et renforce la force, l'endurance et la coordination.

Matériel requis :

un tapis, deux poids et une boisson.

Full Body Strength and Conditioning N°2 I I I I

This course offers a full-body workout focused on strength and endurance. All major muscle groups are engaged through bodyweight exercises and/or small equipment such as mini bands, power bands, tubes, and dumbbells. A high number of repetitions and a steady pace boost the metabolism and promote fat burning. The class is structured either as a stationary session or a circuit, starting with a mobility warm-up and improving strength, endurance, and coordination.

Required equipment:

a mat, two weights, and a drink.



Pilates IIIII

Pilates ass eng douce Trainingsmethod, déi déi déif Muskelgruppe stäerkt, d'Haltung verbessert an d'Beweegelechkeet erhéicht. Duerch fléissend a kontrolléiert Beweegunge gëtt eng bewusst Ootmung gefërdert, Stress reduzéiert an d'Wuelbefanne gestäerkt. An der Grupp praktizéiert, gëtt de Cours zu engem entspaanten Erleefnis.

Pilates



23.09.2026 - 26.05.2027 (30 séances)

Mëttwochs | mercredi | **Wednesday**



09h00 - 10h00



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



20



16



M. Anthony MACAIGNE



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Sports et des Loisirs

Pilates IIIII

Le Pilates est une méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et développe la souplesse. Grâce à des mouvements fluides et contrôlés, il favorise une respiration consciente, réduit le stress et procure un véritable bien-être. Pratiqué en groupe, ce cours devient un moment de détente.

Pilates IIIII

Pilates is a gentle method that strengthens deep muscles, improves posture, and increases flexibility. Through smooth and controlled movements, it encourages conscious breathing, reduces stress, and promotes overall well-being. Practiced in a group, the class becomes a relaxing experience.



Zumba | Ufänger |||||

Dëse Cours bitt en Training fir de ganze Kierper op latäina-merikanesch Musek. Einfach a kontrolléiert Beweegunge gi variéiert mat Fitnessübungen: Cardio, Kraaft, Koordinatioun a Beweeglechkeet. Zumba aktivéiert de ganze Kierper a garantéiert en héijen Energieopwand. D'Musek an déi relax Ambiance erhéijen de Spaass un der Beweegung nach zousätzlech.

(Zumba® an de Logo Zumba si registréiert Markenzeche vun Zumba Fitness LLC, benotzt ënner Lizenz.)

Zumba | Débutants |||||

Ce cours propose un entraînement complet basé sur des musiques latines. Des mouvements simples et contrôlés sont associés à des exercices variés, combinant les principaux éléments du fitness : cardio, renforcement, coordination et souplesse. L'activité permet de travailler l'ensemble du corps tout en maintenant un haut niveau d'énergie. L'ambiance conviviale et musicale contribue au plaisir du mouvement.

(Zumba® et le logo Zumba sont des marques déposées de Zumba Fitness LLC, utilisées sous licence.)

Zumba | Beginners |||||

This course offers a full-body workout set to Latin music. Simple, controlled movements are combined with a variety of exercises that incorporate the main elements of fitness: cardio, strength, coordination, and flexibility. The activity targets the entire body while maintaining a high level of energy. The musical and friendly atmosphere enhances the enjoyment of movement.

(Zumba® and the Zumba logos are registered trademarks of Zumba Fitness LLC, used under license.)

Zumba | Ufänger



24.09.2026 - 08.07.2027 (30 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**



17h30 - 18h30



Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem



30



16



M^{me} Maria VAZQUEZ



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Sports et des Loisirs



Zumba N°1



23.09.2026 - 30.06.2027 (30 séances)

Mëttwochs | mercredi | **Wednesday**



19h10 - 20h10



Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem



30



16



M^{me} Maria VAZQUEZ



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Sports et des Loisirs

Zumba N°1 |||||

Zumba® verbënnt Fitness a Spaass an enger rhythmischer a frëndschaflecher Ambiance. Op latäinamerikanesch an exotesch Musek, ginn einfach a kontrolléierte Beweegunge astudéiert fir d'Konditioun ze verbesseren, de Kierper ze stäerken an d'Energie ze erhéijen. All Seance kombinéiert Cardio, Koordinatioun a gutt Laun – fir eng dynamesch a spaasseg Experienz.

(Zumba® an de Logo Zumba si registréiert Markenzeche vun Zumba Fitness LLC, benotzt ënner Lizenz.)

Zumba N°1 |||||

Zumba® allie fitness et plaisir dans une ambiance rythmée et conviviale. Sur des musiques latines et des sons exotiques entraînants, ce cours propose des mouvements simples et contrôlés qui permettent de se dépenser, de tonifier son corps et d'améliorer sa condition physique. Chaque séance combine cardio, coordination et bonne humeur, pour un moment aussi énergisant que divertissant.

(Zumba® et le logo Zumba sont des marques déposées de Zumba Fitness LLC, utilisées sous licence.)

Zumba N°1 |||||

Zumba® blends fitness and fun in a lively and welcoming atmosphere. Set to Latin and exotic beats, this class features simple, controlled movements that help boost energy, tone the body, and improve overall fitness. Each session combines cardio, coordination, and joy, offering an experience that is both energizing and enjoyable.

(Zumba® and the Zumba logos are registered trademarks of Zumba Fitness LLC, used under license.)



Zumba N°2

 **23.09.2026 - 30.06.2027** (30 séances)

Mëttwochs | mercredi | **Wednesday**

 **20h15 - 21h15**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 30

 16

 M^{me} Maria VAZQUEZ

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commission des Sports et des Loisirs

Zumba N°2 |||||

Zumba® bitt en dynameschen Training op latäinamerikanesch an exotesch Musek. De Cours kombinéiert kontrolléiert Bewegungen a verschidde Fitnessübungen fir de Kierper ze stäerken, d'Fitness ze verbessern an d'Energie z'erhéijen. All Seance verbënnt Cardio, Koordinatioun a Freed um Danzen an enger frëndschaflecher a dynamescher Ambiance.

(Zumba® an de Logo Zumba si registréiert Markenzeche vun Zumba Fitness LLC, benotzt ënner Lizenz.)

Zumba N°2 |||||

Zumba® propose un entraînement dynamique sur des musiques latines et des rythmes exotiques. Ce cours combine mouvements contrôlés et exercices variés pour renforcer le corps, améliorer la condition physique et booster l'énergie. Chaque séance allie cardio, coordination et plaisir de danser, dans une ambiance conviviale et dynamique.

(Zumba® et le logo Zumba sont des marques déposées de Zumba Fitness LLC, utilisées sous licence.)

Zumba N°2 |||||

Zumba® offers a dynamic workout set to Latin music and exotic rhythms. The class combines controlled movements and a variety of exercises to strengthen the body, improve fitness, and boost energy. Each session blends cardio, coordination, and the joy of dancing, all in a lively and friendly atmosphere.

(Zumba® and the Zumba logos are registered trademarks of Zumba Fitness LLC, used under license.)



Gymnastik 50+ | Douce Muskelopbau

 **25.09.2026 - 28.05.2027** (30 séances)

Freides | vendredi | **Friday**

 **17h30 - 18h30**

 Kinneksbond - Hall sportif
42, route d'Arlon · L-8210 Mamer

 40

 50

 M. Anthony MACAIGNE

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26)

 Commune de Mamer

Gymnastik 50+

Douce Muskelopbau |||||

Gymnastikcours fir Persounen ab 50 Joer. D'Übungen si fir all Niveauen ugepasst a stäerken d'Muskelen, verbesse- ren d'Flexibilitéit a schütze géint Gelenksbelaaschtung. All Sessioun dréit zum kierperlechen a psychesche Wuelbe- fanne bäi.

Noutwennegt Material:

Matt, elastesch Bänner, liicht Gewiichter, Gedréns.

Gymnastique 50+

Renforcement musculaire doux |||||

Cours de gymnastique destiné aux personnes de 50 ans et plus. Les exercices sont adaptés à tous les niveaux et per- mettent de renforcer les muscles, d'améliorer la souplesse et de préserver les articulations. Chaque séance contribue au bien-être physique et moral.

Matériel nécessaire :

tapis, bandes élastiques, petits poids, boisson.

Gymnastics 50+

Gentle muscle strengthening |||||

Fitness class for people aged 50 and over. The exercises are suitable for all levels and help strengthen muscles, im- prove flexibility, and protect joints. Each session promotes physical and mental well-being.

Required equipment:

mat, resistance bands, light weights, drink.



Hatha-Yoga N°1 | All Niveauen

 **15.09.2026 - 12.01.2027** (15 séances)

Dönschdes | mardi | **Tuesday**

 **18h30 - 19h30**

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

 20

 18

 M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26)

 Commune de Mamer

Hatha-Yoga N°1

All Niveauen |||||

E Yogacours op Basis vum Alignement, mat Asaz vu Positiounen a Otemtechniken, fir dat kierperlecht an dat mentaalt Gläichgewicht ze fërderen.

All Woch gëtt sech op eng spezifesch Regioun vum Kierper konzentréiert. Mat Hëllef vun Accessoirë gëtt d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Flexibilitéit gezielt verbessert. Verschidde Positiounen an Otemmethoden hëlfe beim Entspannen, Stress reduzéieren an Nervesystem reguléieren. De Cours ass fir all Niveaue gëeegent, och fir Ufänger.

Noutwennegt Material:

Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga Hatha N°1

Tous les niveaux |||||

Un cours de yoga axé sur l'alignement, combinant postures et respiration pour favoriser l'équilibre physique et mental.

Chaque séance se concentre sur une zone spécifique du corps, avec l'aide d'accessoires pour améliorer la souplesse, la force et la mobilité. Des techniques variées de postures et de respiration permettent de relâcher les tensions, de réduire le stress et de réguler le système nerveux. Ce cours est accessible à tous les niveaux, y compris aux débutants.

Matériel nécessaire :

tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Hatha based Yoga N°1

All levels |||||

Alignment-based yoga class using poses and breathwork to support physical and mental balance.

Each week focuses on a different area of the body, using props to enhance flexibility, strength, and optimal movement. A variety of poses and breathing techniques help release tension, reduce stress, and regulate the nervous system. This course is open to all levels, including beginners.

Required equipment:

yoga mat, two blocks, blanket.



Hatha-Yoga N°2 | All Niveauen

 **17.09.2026 - 14.01.2027** (13 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**

 **10h00 - 11h00**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 20

 18

 M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26)

 Commune de Mamer

Hatha-Yoga N°2

All Niveauen |||||

E Yogacours op Basis vum Aligement, mat Asaz vu Positiounen a Otemtechniken, fir dat kierperlecht an dat mentaalt Gläichgewicht ze fërderen.

All Woch gëtt sech op eng spezifesch Regioun vum Kierper konzentréiert. Mat Hëllef vun Accessoirë gëtt d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Flexibilitéit gezielt verbessert. Verschidde Positiounen an Otemmethoden hëllef beim Entspannen, Stress reduzéieren an Nervesystem reguléieren. De Cours ass fir all Niveaue gëeegent, och fir Ufänger.

Noutwennegt Material:

Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga Hatha N°2

Tous les niveaux |||||

Un cours de yoga axé sur l'alignement, combinant postures et respiration pour favoriser l'équilibre physique et mental.

Chaque séance se concentre sur une zone spécifique du corps, avec l'aide d'accessoires pour améliorer la souplesse, la force et la mobilité. Des techniques variées de postures et de respiration permettent de relâcher les tensions, de réduire le stress et de réguler le système nerveux. Ce cours est accessible à tous les niveaux, y compris aux débutants.

Matériel nécessaire :

tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Hatha based Yoga N°2

All levels |||||

Alignment-based yoga class using poses and breathwork to support physical and mental balance.

Each week focuses on a different area of the body, using props to enhance flexibility, strength, and optimal movement. A variety of poses and breathing techniques help release tension, reduce stress, and regulate the nervous system. This course is open to all levels, including beginners.

Required equipment:

yoga mat, two blocks, blanket.



Yoga 50+

Fit firt d'Lierwen |||||

E Yogacours entwéckelt fir d'Beweeglechkeet, d'Kraaft an d'Stabilitéit am Alter ze erhalen. Eng reegelméisseg Praxis stäerkt de Kierper an de Geescht, verbessert d'Beweeglechkeet a féiert zu enger besserer Liewensqualitéit.

D'Sessiounne stäerken d'Stabilitéit an d'Mobilitéit a hëllefen, mam Alter bewosst an entspaant ëmzegoen.

Accessoiren a Varianten erméiglechen eng Upassung un all Niveau, fir déi beschtméiglech Resultater z'erreechen.

Noutwennegt Material: Yogamatt, zwee Bléck, Decken.

Yoga 50+

Fit pour la vie |||||

Cours de yoga conçu pour maintenir souplesse, force et mobilité au fil des années. La pratique régulière renforce le corps et l'esprit, améliore la qualité des mouvements et favorise une meilleure qualité de vie. Les séances permettent de gagner en stabilité et en liberté de mouvement, tout en aidant à prendre du recul face aux effets du vieillissement.

Des accessoires et des variantes sont proposés pour adapter les exercices à chaque niveau et optimiser les bienfaits de la pratique.

Matériel nécessaire : tapis, deux blocs de yoga, couverture.

Yoga 50+

Fit for Life |||||

A yoga class designed to support flexibility, strength, and mobility as we age. Regular practice builds both physical and mental strength, improves movement quality, and enhances overall well-being.

Sessions aim to increase stability and ease of movement, helping to approach aging with perspective and confidence.

Props and modifications are used to ensure the practice is accessible and beneficial at every level.

Required equipment: yoga mat, two blocks, blanket.

Yoga 50+ | Fit for Life

 **15.09.2026 - 12.01.2027** (13 séances)

Dënschdes | mardi | **Tuesday**

 **09h30 - 10h30**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 20

 50

 M^{me} Lisa VAN LAARHOVEN

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26)

 Commune de Mamer



Unmeldung
als Koppel |
Inscription
en couple |
Registration
as e couple

Standard Danz | Ufänger



21.09.2026 - 12.07.2027 (30 séances)

Méindes | lund | **Monday**



20h05 - 21h35



Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem



12 Koppelen | **12 couples**
12 pairs



16



M^{me} Vladka PERL



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commune de Mamer

Standard Danz | Ufänger ||||

Danzen ass eng komplett a sozial Aktivitéit, déi d'Ausdauer, d'Koordinatioun an d'musikalescht Gehéier stäerkt an erméiglecht, Danzstiler um Rhythmus z'erkennen.

Geléiert ginn d'Grondschrëtt, typesch Figuren a passend Kierperhaltung fir all Danz. Danzen huet eng positiv Wierkung op dat kierperlecht a psychescht Wuelbefannen an dat fir all Alter.

Um Programm:

Standard:

Lues Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow-Fox, Quickstep

Latäin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participatioun nëmmen an der Koppel.

Danse de salon

Débutants ||||

Activité physique complète et sociale, la danse mobilise l'endurance, la coordination et l'écoute musicale, tout en favorisant la reconnaissance des styles à travers le rythme.

L'enseignement comprend les pas de base, des figures spécifiques et une posture adaptée à chaque danse. La danse contribue au bien-être corporel et mental à tout âge.

Au programme :

Standard :

Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, Quickstep

Latine : Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

La participation n'est possible qu'en couple.

Ballroom dance

Beginners ||||

A complete and social physical activity, dance builds endurance, coordination, and musical listening, while enhancing the ability to identify dance styles through rhythm.

Instruction includes basic steps, dance-specific figures, and proper posture. Dancing supports both physical and mental well-being at any age.

On the agenda:

Standard:

Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slow Foxtrot, Quickstep

Latin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participation is only possible as a couple.



Unmeldung
als Koppel |
Inscription
en couple |
Registration
as e couple

Standard Danz | Fortgeschritt (Niveau 1)

 **22.09.2026 - 22.06.2027** (30 séances)
Dönschdes | mardi | **Tuesday**

 **20h35 - 22h05**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 12 Koppelen | 12 couples
12 pairs

 16

 M^{me} Vladka PERL

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commune de Mamer

Standard Danz

Fortgeschritt (Niveau 1) |||||

Danzen ass eng Mëschung aus Sport a Konscht a fërdert d'Ausdauer, d'Koordinatioun, d'musikalescht Gehéier an d'Kierperhaltung. All Danz enthält Grondschrëtt, spezifesch Figuren an déi richteg Haltung. Fir all Alter gëeegent, dréit Danzen zum Kierperlechen a psychesche Wuelbefanne bäi.

Um Programm:

Standard:

Lues Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow-Fox, Quickstep

Latäin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participatioun nëmmen an der Koppel.

Danse de salon

Avancé (Niveau 1) |||||

La danse combine activité physique et expression artistique. Elle sollicite endurance, coordination, musicalité et conscience corporelle. Chaque danse comprend des pas de base, des figures spécifiques et une posture adaptée. Accessible à tout âge, la danse favorise le bien-être physique et mental.

Au programme :

Standard :

Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, Quickstep

Latine : Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

La participation n'est possible qu'en couple.

Ballroom dance

Advanced (Level 1) |||||

Dance is both a physical activity and a form of artistic expression. It improves endurance, coordination, musical awareness, and body posture. Each dance includes basic steps, figures, and appropriate posture. Suitable for all ages, dance promotes physical and mental well-being.

On the agenda:

Standard:

Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slow Foxtrot, Quickstep

Latin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participation is only possible as a couple.



Unmeldung
als Koppel |
Inscription
en couple |
Registration
as e couple

Standard Danz | Fortgeschritt (Niveau 2)

 **21.09.2026 - 12.07.2027** (30 séances)

Méindes | lundi | **Monday**

 **18h30 - 20h00**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 12 Koppelen | 12 couples
12 pairs

 16

 M^{me} Vladka PERL

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commune de Mamer

Standard Danz

Fortgeschritt (Niveau 2) |||||

Danzen ass eng sportlech a sozial Aktivitéit, verbessert d'Fitness, d'Koordinatioun, d'Musikversteesdemech an d'Stilerkennung. Beim Danze ginn d'Grondschrëtt, Figuren esou wéi déi passend Kierperhaltung vermëttelt. Reegelméisseg Praxis stäerkt dat kierperlecht a psychescht Wubefannen.

Um Programm:

Standard:

Luese Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow-Fox, Quickstep

Latäin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participatioun nëmmen an der Koppel.

Danse de salon

Avancé (Niveau 2) |||||

Activité sportive et sociale, la danse renforce la condition physique, développe coordination, musicalité et reconnaissance des styles. Chaque danse inclut les pas de base, des figures et une posture adaptée. La pratique régulière améliore le bien-être physique et mental.

Au programme :

Standard :

Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, Quickstep

Latine : Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

La participation n'est possible qu'en couple.

Ballroom dance

Advanced (Level 2) |||||

As a physical and social activity, dance improves fitness, coordination, musicality and recognition of styles. Each dance includes basic steps, figures and posture. Regular practice supports physical and mental well-being.

On the agenda:

Standard:

Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slow Foxtrot, Quickstep

Latin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble.

Participation is only possible as a couple.



Unmeldung
als Koppel |
Inscription
en couple |
Registration
as e couple

Standard Danz | Fortgeschritt (Niveau 3)

-  **22.09.2026 - 22.06.2027** (30 séances)
Dönschdes | mardi | **Tuesday**
-  **19h00 - 20h30**
-  Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem
-  12 Koppelen | 12 couples
12 pairs
-  16
-  M^{me} Vladka PERL
-   
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commune de Mamer

Standard Danz

Fortgeschritt (Niveau 3) |||||

Danzen ass eng ganzheetlech Aktivitéit, déi Beweegung, Rhythmus a soziale Kontakt verbënnt. Si stäerkt de Kierper, verbessert d'Koordinatioun, d'Gehéier fir Musek an d'Erkennung vun Danzstiler.

Geléiert ginn d'Grondschrëtt, verschidde Figuren an déi jeeweileg Kierperhaltung pro Danz. D'reegelméisseg Praxis huet positiv Auswierkungen op d'kierperlech a psychesch Gesondheet bei Persounen vun all Alter.

Um Programm:

Standard:

Lues Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow-Fox, Quickstep

Latäin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participatioun nëmmen an der Koppel.

Danse de salon

Avancé (Niveau 3) |||||

La danse est une discipline complète qui allie mouvement, rythme et interaction sociale. Elle renforce le corps, affine la coordination, développe l'écoute musicale et aide à identifier différents styles selon la musique.

L'apprentissage intègre les pas de base, des figures variées et une posture propre à chaque danse. La pratique régulière améliore le bien-être physique et mental, quel que soit l'âge.

Au programme :

Standard :

Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, Quickstep

Latine : Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

La participation n'est possible qu'en couple.

Ballroom dance

Advanced (Level 3) |||||

Dance is a well-rounded activity that combines movement, rhythm, and social interaction. It strengthens the body, improves coordination, enhances musical awareness, and helps recognise dance styles through music.

Training includes basic steps, various figures, and posture adapted to each dance. Practicing regularly supports physical and mental well-being at any age.

On the agenda:

Standard:

Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slow Foxtrot, Quickstep

Latin: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble

Participation is only possible as a couple.





Kreativiteit III

Créativité III

Creativity III



Aquarell Molerei I I I I

Dëse Cours ass souwuel fir Ufänger wéi och fir Leit mat Virkenntnesser. Aquarell als Waassertechnik bitt eng grouss Diversitéit u Faarwen an Transparenz. D'Participant léieren den Ëmgang mat Waasser, Faarwen an dem néidege Material, souwéi d'Basis vun dëser Technik, fir harmonesch an ausdrucksstaark Effekter ze schafen.

Aquarell Molerei



05.10.2026 - 10.05.2027 (26 séances)

Méindes | lund | **Monday**



15h30 - 17h30



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



12



16



M^{me} Iva MRAZKOVA



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Affaires Culturelles

Peinture Aquarelle I I I I

Ce cours s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes plus avancées. L'aquarelle, technique à base d'eau, permet d'explorer une grande richesse de couleurs et de transparences. Les participants apprennent à maîtriser l'eau, les pigments, le matériel et les bases de la technique afin de créer des effets variés et harmonieux.

Watercolor painting I I I I

This course is open to both beginners and more advanced learners. Watercolour, a water-based painting technique, offers a wide range of colours and translucent effects. Participants learn to work with water, pigments, tools, and the basic principles of the technique to create beautiful and varied visual effects.



Manga IIII

An dësem Cours entdecken d'Participanten direkt vum Ufank un hir Kreativitéit mat der Bytiddraw-Method, entwéckelt vum Thierry. Bekannt ginn op TikTok am Joer 2023 a gefërdert vum der Université populaire du Lëtzebuerg, erlaabt dës Method eng spilleresch Approche vum Zeechnen, de Comics an der kreativer Ausdréckskonscht. All Cours zielt drop of, nei kënschtléresch Fäegkeeten ze entwéckelen.

Manga

-  **22.09.2026 - 25.05.2027** (30 séances)
Dënschdes | mardi | **Tuesday**
-  **15h30 - 17h30**
-  Ecole primaire Kinneksbond (salle de bricolage)
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer
-  25
-  8
-  M. Thierry BLANCHARD
-   
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commission des Affaires Culturelles

Manga IIII

Ce cours initie les participants à la créativité dès la première séance, à travers la méthode Bytiddraw, développée par Thierry. Connue sur TikTok en 2023 et soutenue par l'Université populaire du Luxembourg, cette approche originale permet d'explorer le dessin, la bande dessinée et l'expression artistique à travers des techniques ludiques et accessibles à tous. Chaque session vise l'acquisition de nouvelles compétences créatives.

Manga IIII

This course introduces participants to creativity from the very first session using the Bytiddraw method, developed by Thierry. Popularised on TikTok in 2023 and supported by Luxembourg's Université populaire, this unique approach explores drawing, comics, and artistic expression through fun, accessible techniques. Each session aims to build new creative skills.



Konscht entdecken IIIII

De Cours „Konscht entdecken“ riicht sech un Erwuessener vun allen Niveauen. Mat Technique wéi Zeechnen, Molerei a Collage kënnen d'Participanten hir kreativ Ausdrucksform a kënschtlersch Sensibilitéit verfeinere. Dobäi entdecke si verschidde bildlech Welten – vum Figurativen bis zum Abstrakten – an engem perséinleche Rhythmus a mat der Fräiheet, selwer ze expérimentéieren.

Konscht entdecken



25.09.2026 - 28.05.2027 (30 séances)

Freides | vendredi | **Friday**



10h00 - 12h00



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



12



16



M. Jérôme GRETHEN



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Affaires Culturelles

Éveil aux arts IIIII

Le cours « Éveil aux arts » s'adresse aux adultes, tous niveaux confondus. À travers différentes techniques centrées sur le dessin, la peinture et le collage, les participants sont invités à affiner leur expression créative et leur sensibilité artistique. Ils explorent divers univers picturaux, du figuratif à l'abstrait, dans une approche personnelle et progressive favorisant la liberté d'expérimentation.

Introduction to the arts IIIII

The “Artistic Discovery” course is open to adults of all levels. Using techniques focused on drawing, painting, and collage, participants develop their creative expression and artistic sensitivity. They explore a variety of visual styles—from figurative to abstract—through a personal and evolving approach that encourages experimentation.



Keramik



22.09.2026 - 25.05.2027 (30 séances)

Dönschdes | mardi | Tuesday



17h00 - 20h00



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



15



16



M^{me} Rafaela BERMOND



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Affaires Culturelles

Keramik IIII

Dëse Cours erlaabt de Participanten, sech iwwer eege Projeten op praktesch Aart a Weis mat Keramik vertraut ze maachen. Geléiert ginn handwierklech Technike fir Alldagsobjeten (Teller, Schësselcher, Tassen, asw.) an och Skulpturen, alles mat einfachem Material. Fir Ufänger a Fortgeschratter gläichermoosse gëeegent, bitt de Cours d'Méiglechkeet, säi Kënnen ze verdéiwen an nei Iddien z'entwéckelen. Dekoratiounstechnike wéi Nerikomi, Molerei op Keramik an Usträichverglasung maachen zousätzlech Experimenter mat Faarwen, Texturen a Finishe méiglech.

Céramique IIII

Ce cours propose de découvrir la céramique à travers des projets personnalisés, accompagnés de démonstrations pratiques. Les participants apprennent des techniques manuelles pour créer des objets du quotidien (bols, assiettes, tasses, mugs) à l'aide d'outils simples, tout en explorant la sculpture. Accessible à tous les niveaux, le cours permet de développer ses compétences et sa créativité. Sont également abordées des techniques de décoration comme le Nerikomi, la peinture sur céramique et le vernissage au pinceau, pour expérimenter avec les couleurs, les textures et les finitions.

Ceramic IIII

This course invites participants to explore ceramics through hands-on, self-designed projects. They learn manual techniques to create everyday objects (bowls, plates, cups, mugs) and sculptures using simple tools. Open to all levels, the course fosters skill development and creativity. Decorative techniques such as Nerikomi, ceramic painting, and brush glazing are also introduced, allowing experimentation with colours, textures, and finishes.



Abstrakt Molerei IIIII

An dësem Cours soll d'Freed un der Molerei vermëttelt an d'Participanten dozou encouragéiert ginn, hir Kreativitéit op der Toile ze entdecken. De Cours konzentréiert sech op d'Studéiere vu Faarwen an abstrakte Formen a setzt op géigesäitege kreativ Beräicherung. Fir all Niveauen. D'Lëscht mam néidege Material gëtt mat der Confirmatioun vun der Inscriptioun geschéckt.

Abstrakt Molerei

 **06.10.2026 - 15.12.2026** (10 séances)

Dëschdes | **mardi** | **Tuesday**

 **10h00 - 12h00**

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

 8

 18

 M^{me} Brigitte FEIERSTEIN

 15.07.2026 - 21.08.2026

 80,- € (>26) | 60,- € (18 - 26)

 Commission des Affaires Culturelles

Peinture abstraite IIIII

Ce cours vise transmettre le plaisir de peindre et d'explorer sa créativité sur la toile. Le cours met l'accent sur l'étude des couleurs et des formes abstraites, dans un esprit de partage et d'enrichissement mutuel. Ouvert à tous les niveaux. La liste du matériel nécessaire sera envoyée avec la confirmation d'inscription.

Abstract painting IIIII

This course aims to share passion for painting and encourages participants to explore their own creativity on canvas. The course focuses on colour studies and abstract forms, with an emphasis on sharing and mutual inspiration. Open to all levels. A list of required materials will be sent upon registration.



Bitzen | Ufänger ||||

Den Émgang mat der Bitzmaschinn an déi verschidde Stéch stinn am Mëttelpunkt vun dësem Grondcours. D'Participanten übe kleng Retouchen a bitzen einfach Kreatiounen wéi e Këssen, eng Schminktäsch, e Schiertech, e Schal, e Brëllenetui, Scrunchies, e Poncho oder en Tote Bag. All Participant muss seng eege Bitzmaschinn matbréngen.

Bitzen | Ufänger



21.09.2026 - 24.05.2027 (30 séances)

Méindes | lund | **Monday**



09h00 - 12h00



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



8



16



M^{me} Osvaldina MOREIRA



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Affaires Culturelles

Couture | Débutants ||||

L'utilisation de la machine à coudre et les différents points de couture sont les thèmes de ce cours de base. Les participants apprennent à effectuer de petites retouches et à réaliser des créations simples telles qu'un coussin, une trousse de maquillage, un tablier, une écharpe infinie, un étui à lunettes, des scrunchies, un poncho ou un tote bag. Chaque participant doit apporter sa propre machine à coudre.

Sewing | Beginners ||||

To using a sewing machine and learning basic stitches are the themes of this course. The participants practise simple alterations and create beginner-friendly projects such as a cushion, makeup pouch, apron, infinity scarf, glasses case, scrunchies, poncho, or tote bag. Participants must bring their own sewing machine.



Bitzen | Mëttelstuf | IIII

Fir all déi, déi schonn déi éischt Grondlage beherrschen, bitt dëse Cours d'Méiglechkeet, d'Technik ze verbessern an de Finish ze verfeinern. D'Participant schaffe weider u bestoende Projeten a realiséieren nei Créatioune wéi eng Posch, eng Jupe oder e Rack. Am Cours si Projeten iwwert Upcycling an Ëmännerungen och virgesinn. All Participant muss seng eege Bitzmaschinn matbréngen.

Bitzen | Mëttelstuf



21.09.2026 - 24.05.2027 (30 séances)

Méindes | lund | **Monday**



13h30 - 16h30



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



8



16



M^{me} Osvaldina MOREIRA



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission des Affaires Culturelles

Couture | Intermédiaire | IIII

Destiné à un public ayant déjà les bases, ce cours intermédiaire permet de perfectionner sa technique et d'améliorer les finitions. Les participants sont accompagnés dans la finalisation de projets en cours et réalisent de nouvelles créations comme un sac à main, une jupe ou une robe. Le programme inclut également des projets d'upcycling et de transformation. Chaque participant doit apporter sa propre machine à coudre.

Sewing | Intermediate | IIII

Designed for learners with basic skills, this intermediate course helps refine techniques and improve finishes. Participants receive guidance to complete ongoing projects and create new items such as a handbag, skirt, or dress. The course also features upcycling and transformation projects. Participants must bring their own sewing machine.



BD-Kreatioun | Vun der Zeechnung bis zur Geschicht

 **21.09.2026 - 18.01.2027** (15 séances)

Méindes | lundï | **Monday**

 **17h00 - 18h30**

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

 12

 10

 M^{me} Alexandrie CHRÉTIEN

 15.07.2026 - 21.08.2026

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

 Commune de Mamer

BD-Kreatioun Vun der Zeechnung bis zur Geschicht |||||

Dësen Atelier proposéiert eng Aféierung an d'Welt vu Comic a Manga a kombinéiert kreativ Zeechne mat visuellem Erzielen. D'Participanten léieren d'Grondlage vun der BD-Kreatioun kennen: d'Ausarbeitung vun engem klengen Szenario, d'Schafe vu Personnage mat Ausdréck a Beweeegung, d'Zeechne vu Kulissen an d'Erstelle vun engem Storyboard. Zum Ofschluss entsteet eng eegen BD-Säit. Eng Aféierung erkläert och d'Ënnerscheeder tëscht BD, Comic a Manga.

Création de BD Du croquis à l'histoire |||||

Cet atelier propose une immersion dans l'univers de la bande dessinée et du manga, à travers une approche créative mêlant dessin et narration visuelle. Les participants découvrent les bases de la création d'une BD : élaboration d'un mini scénario, conception de personnages expressifs, travail sur les poses et les émotions, création de décors et réalisation d'un storyboard. Le tout aboutit à la création d'une planche de BD complète. Une introduction aborde également les différences entre la BD, le comic et le manga.

Comic Creation From Sketch to Story |||||

This workshop offers an introduction to the world of comics and manga, combining creative drawing with visual storytelling. Participants will learn the fundamentals of comic creation: developing a short script, designing expressive and dynamic characters, drawing backgrounds, and creating a storyboard. The process culminates in the production of their own comic page. An introduction will also highlight the differences between comics, graphic novels, and manga.



Parfumsatelier | „Oud, dat seelen a wäertvollt Holz“ ||||

Dësen Atelier bitt en Abléck an déi faszinéierend Welt vum Oud, och bekannt als Agarholz, eng vun den emblemateschste Matièreen an der moderner Parfümerie. D'Participanten entdecken déi villfältig Gerochsnuancen, déi tëscht hëlzegen, liederenen a liicht gefëmmt Nouten variéieren, a léieren dobäi seng Besonneschkeeten kennen. De Cours erméiglecht och eng éischt Aféierung an d'Konscht vun der Parfumkreatioun mat der Entwécklung vun enger perséinlecher Kompositioun, déi um Enn mat heem geholl ka ginn.

Wichtig

Merci fir den Dag vum Cours kee Parfum ze droen. Fir d'Material gëtt eng Pauschal vun 50 € verrechent. **Gëtt op der Plaz bezuelt.**

Atelier parfum

« Oud, le bois rare et précieux » ||||

Cet atelier propose une immersion dans l'univers fascinant de l'oud, aussi appelé bois d'agar, l'une des matières les plus emblématiques de la parfumerie contemporaine. Les participants découvrent ses multiples facettes olfactives, entre notes boisées, cuirées et fumées, tout en explorant ses particularités. Le cours permet également une première approche de la création de parfum avec la réalisation d'une composition personnelle à emporter à l'issue de l'atelier.

À noter

Merci de ne pas porter de parfum le jour du cours. Un forfait matériel de 50 € est demandé. **A payer sur place.**

Perfume Workshop | “Oud, the Rare and Precious Wood” ||||

This workshop offers an immersion into the fascinating world of oud, also known as agarwood, one of the most iconic ingredients in contemporary perfumery. Participants will discover its many olfactory facets, ranging from woody and leathery to slightly smoky notes, while exploring its unique characteristics. The workshop also provides a first introduction to perfume creation through the development of a personal fragrance composition to take home at the end of the session.

Please note

Participants are asked not to wear perfume on the day of the workshop. A €50 materials fee is required. **To be paid on site.**

Parfumsatelier | „Oud, dat seelen a wäertvollt Holz“



14.11.2026 (1 séance)

Samschdes | samedi | **Saturday**



9h30 - 12h30 et 14h00 - 17h00



Maison des Associations
20, route de Capellen · L-8279 Holzem



10



18



M^{me} Richard PETIT-JEAN



15.07.2026 - 21.08.2026



30,- €



Commune de Mamer



Fineliners Art II

An dësem Cours steet alles am Zeeche vun der Linn – si ass d'Basis an d'Grundstruktur vun all Bild. D'Participanten léieren, wéi ee mat Fineliners zeechent: vu Skizzen iwwert d'Schattéierung bis zum Spill vu Liicht an Däischtert. D'Zil ass et, Freed um Zeechnen ze hunn an d'eegen Kreativitéit auszeliwwen. Egal ob Ufänger oder Hobbykënschtler, jidderee ass wëllkomm a kann zum kreativen Gedankenaustausch bäidroen.

Fineliners Art



15.09.2026 - 26.01.2027 (17 séances)

Dëschdes | mardi | **Tuesday**



19h00 - 20h30



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



10



16



M^{me} Noemie PRIM



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commune de Mamer

Fineliners Art II

Dans ce cours, tout tourne autour de la ligne – la base et la structure de tout dessin. Les participants apprennent à dessiner avec des feutres fins : de l'esquisse à l'ombrage, en passant par le jeu de lumière et d'ombre. L'objectif est de prendre plaisir à dessiner et de laisser libre cours à sa créativité. Que l'on soit débutant ou artiste amateur, tout le monde est le bienvenu et contribue à un échange créatif et inspirant.

Fineliners Art II

In this course, everything revolves around the line – the foundation and structure of every drawing. Participants learn to draw with fine liners: from sketching and shading to exploring light and shadow. The goal is to enjoy drawing and freely express one's creativity. Whether beginner or hobby artist, everyone is welcome and contributes to a creative and inspiring exchange.



我

愛

中



Kanner III

Enfants III

Children III



Kache fir Kanner



06.11.2026 (1 séance)

Freides | vendredi | **Friday**



14h30 - 16h30



Ecole primaire Kinneksbond (cuisine pédagogique)
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer



12



Cycle 2.1, 2.2 + 3.1



M^{me} Marie-Jeanne DE COLLE &
M^{me} Christiane LEBRUN



Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents



15,- €



Commission de la Famille et du Troisième Âge

Kache fir Kanner |||||

An dësem Kachatelier preparéieren d'Kanner zesummen eng Zopp an e gudden Dessert. D'Participant solle bequeem Kleeder undoen an e Gedrénks souwéi e kleng Snack fir d'Paus matbréngen. Gutt Laun ass wëllkomm fir dëse gesellege Moment.

Oppassen:

Den Transport vun de Kanner muss vun den Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en charge.

Cuisiner pour enfants |||||

Au cours de cet atelier cuisine, les enfants préparent ensemble une soupe et un bon dessert. Les participants doivent porter des vêtements confortables et apporter une boisson ainsi qu'un petit encas pour la pause. La bonne humeur est également de mise pour ce moment convivial.

Attention :

Le transport des enfants est à la charge des parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont responsables.

Cooking for Kids |||||

During this cooking workshop, children prepare a soup and a good dessert. Participants are expected to wear comfortable clothing and bring a drink as well as a small snack for the break. A cheerful attitude is also welcome for this friendly activity.

Attention:

Transport must be arranged by the parents. Neither the maison relais nor the Pedibus is responsible.



Bitze fir Kanner

 **03.11.2026 et 04.11.2026** (2 séances)
Dëschdes an Mëttwochs | mardi et mercredi |
Tuesday and Wednesday

 **14h00 - 16h30**

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

 10

 Cycle 3.2, 4.1 an 4.2

 M^{me} Donatella MONACO

 Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
 A personalised letter is sent to parents

 15,- €

 Commission de la Famille et du Troisième Âge

Bitze fir Kanner |||||

Atelier fir einfach, kandgerecht a praktesch ze bitzen.
 D'Kanner léieren d'Grondlage vum Bitze mat kleng Stoff-
 projeten, déi si dono och mat heem huelen.

Matzebréngen: gutt Laun, Interessi um Bitzen, Gedréns a
 e Snack fir d'Paus.

Oppassen: Den Transport vun de Kanner muss vun den
 Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en
 charge.

WEG KENG Bitzmaschine matbrennen, et sinn der genuch
 do.

Couture pour enfants |||||

Atelier de couture simple, ludique et pratique. Les enfants
 découvrent les bases de la couture à travers des petits pro-
 jets textile à réaliser et à emporter.

À apporter : bonne humeur, intérêt pour la couture, bois-
 son et collation pour la pause.

Attention : Le transport des enfants est à la charge des
 parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont respon-
 sables.

N'apportez pas de machine à coudre, il y en a suffisam-
 ment sur place.

Sewing fir Kids |||||

Workshop on simple, playful and practical sewing. Children
 discover the basics of sewing by completing small textile
 projects to take home.

To bring: good mood, interest in sewing, drink and snack
 for the break.

Attention: Transport must be arranged by the parents. Nei-
 ther the maison relais nor the Pedibus is responsible.

Please don't bring a sewing machine; there are enough
 available.



Yoga fir Kanner No 1 | Abenteuergeschicht

-  **05.11.2026** (1 séance)
Donneschdes | jeudi | **Thursday**
-  **14h00 - 15h00**
-  Ecole primaire Kinneksbond (salle pour yoga)
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer
-  12
-  Cycle 1 + 2 | Année scolaire 2026/2027
-  M^{me} Sylvie ELCHEROTH
-  
-  Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents
-  15,- €
-  Commission de la Famille et du Troisième Âge

Yoga fir Kanner ||||

Eng Yogasessioun axéiert op Kanner, mat Fokus op Entspannung, Otemtechniken a douce Beweegungen. D'Aktivitéit hëlleft d'Konzentratioun, d'Gläichgewiicht an d'allgemengt Wuelbefannen ze stäerken.

Matzebréngen: bequeem Kleeder, Gedrénks, gutt Laun, Motivatioun, an e Snack fir d'Paus.

Oppassen: Den Transport vun de Kanner muss vun den Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en charge.

Yoga pour enfants ||||

Séance de yoga adaptée aux enfants, axée sur la détente, la respiration et les mouvements doux. L'activité permet de développer la concentration, l'équilibre et le bien-être.

À apporter : vêtements confortables, boisson, bonne humeur, motivation et une collation pour la pause.

Attention : Le transport des enfants est à la charge des parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont responsables.

Yoga for children ||||

A yoga session adapted for children, focusing on relaxation, breathing, and gentle movements. The activity help to develop concentration, balance, and overall well-being.

To bring: comfortable clothing, drink, good mood, motivation and a snack for the break.

Attention: Transport must be arranged by the parents. Neither the maison relais nor the Pedibus is responsible.



Yoga fir Kanner No 2 | Rees an d'Yogaland

-  **05.11.2026** (1 séance)
Donneschdes | jeudi | **Thursday**
-  **15h30 - 16h30**
-  Ecole primaire Kinneksbond (salle pour yoga)
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer
-  12
-  Cycle 3 + 4 | Année scolaire 2026/2027
-  M^{me} Sylvie ELCHEROTH
-  
-  Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents
-  15,- €
-  Commission de la Famille et du Troisième Âge

Yoga fir Kanner |||||

Eng Yogasessioun axéiert op Kanner, mat Fokus op Entspannung, Otemtechniken a douce Beweegungen. D'Aktivitéit hëlleft d'Konzentratioun, d'Gläichgewiicht an d'allgemengt Wuelbefannen ze stäerken.

Matzebréngen: bequeem Kleeder, Gedrénks, gutt Laun, Motivatioun, an e Snack fir d'Paus.

Oppassen: Den Transport vun de Kanner muss vun den Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en charge.

Yoga pour enfants |||||

Séance de yoga adaptée aux enfants, axée sur la détente, la respiration et les mouvements doux. L'activité permet de développer la concentration, l'équilibre et le bien-être.

À apporter : vêtements confortables, boisson, bonne humeur, motivation et une collation pour la pause.

Attention : Le transport des enfants est à la charge des parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont responsables.

Yoga for children |||||

A yoga session adapted for children, focusing on relaxation, breathing, and gentle movements. The activity help to develop concentration, balance, and overall well-being.

To bring: comfortable clothing, drink, good mood, motivation and a snack for the break.

Attention: Transport must be arranged by the parents. Neither the maison relais nor the Pedibus is responsible.



Chineesesch fir Kanner

Ufänger | Fortgeschritt IIIII

D'Kanner léieren d'chineesesch Sprooch op spilleresch Aart a Weis: Gesang, Spiller, Zeechnungen, Kalligrafie, Filmer a Kulturthemen. De Cours baséiert op „Le chinois pas à pas“ an Alldagssituatiounen.

Um Enn vum Joer kënnen si einfach Gespréicher féieren, chineesesch Wierder schreiwen, Lidder sangen a Stäbercher gebrauchen.

Chinois pour les enfants

Débutants | Avancé IIIII

Ce cours initie les enfants à la langue chinoise à travers des activités ludiques : chants, jeux, dessins, calligraphie, films et traditions culturelles. Le contenu s'appuie sur « Le chinois pas à pas » et des situations de la vie quotidienne.

En fin d'année, les débutants sauront échanger dans des contextes simples, écrire quelques mots en chinois, chanter et découvrir des éléments culturels ou utiliser des baguettes.

Chineesesch fir Kanner | Ufänger

 **06.10.2026 - 15.06.2027** (30 séances)

Dënschdes | mardi | Tuesday

 **14h00 - 15h00**

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

 10

 Cycle 3 + 4

 M^{me} Xiong Jun WANG

 Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents

 25,- €

 Commune de Mamer

Chinese for kids

Beginners | Advanced IIIII

This course introduces Chinese through fun activities like singing, games, drawing, calligraphy, films and cultural topics. It is based on "Chinese step by step" and everyday life.

By year-end, beginners will be able to handle simple conversations, write basic characters, sing in Chinese and explore cultural themes and using chopsticks.



Chineesesch fir Kanner

Fortgeschritt

 **06.10.2026 - 15.06.2027** (30 séances)

Dönschdes | **mardi** | **Tuesday**

 **15h10 - 16h10**

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

 10

 Cycle 3 + 4

 M^{me} Xiong Jun WANG

 Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents

 25,- €

 Commune de Mamer

Chineesesch fir Kanner

Ufänger | Fortgeschritt |||||

D'Kanner léieren d'chineesesch Sprooch op spilleresch Aart a Weis: Gesang, Spiller, Zeechnungen, Kalligraphie, Filmer a Kulturthemen. De Cours baséiert op „Le chinois pas à pas“ an Alldagssituatiounen.

Um Enn vum Joer kënnen si einfach Gespréicher féieren, chineesesch Wierder schreiwen, Lidder sangen a Stäbercher gebrauchen.

Chinois pour les enfants

Débutants | Avancé |||||

Ce cours initie les enfants à la langue chinoise à travers des activités ludiques : chants, jeux, dessins, calligraphie, films et traditions culturelles. Le contenu s'appuie sur « Le chinois pas à pas » et des situations de la vie quotidienne.

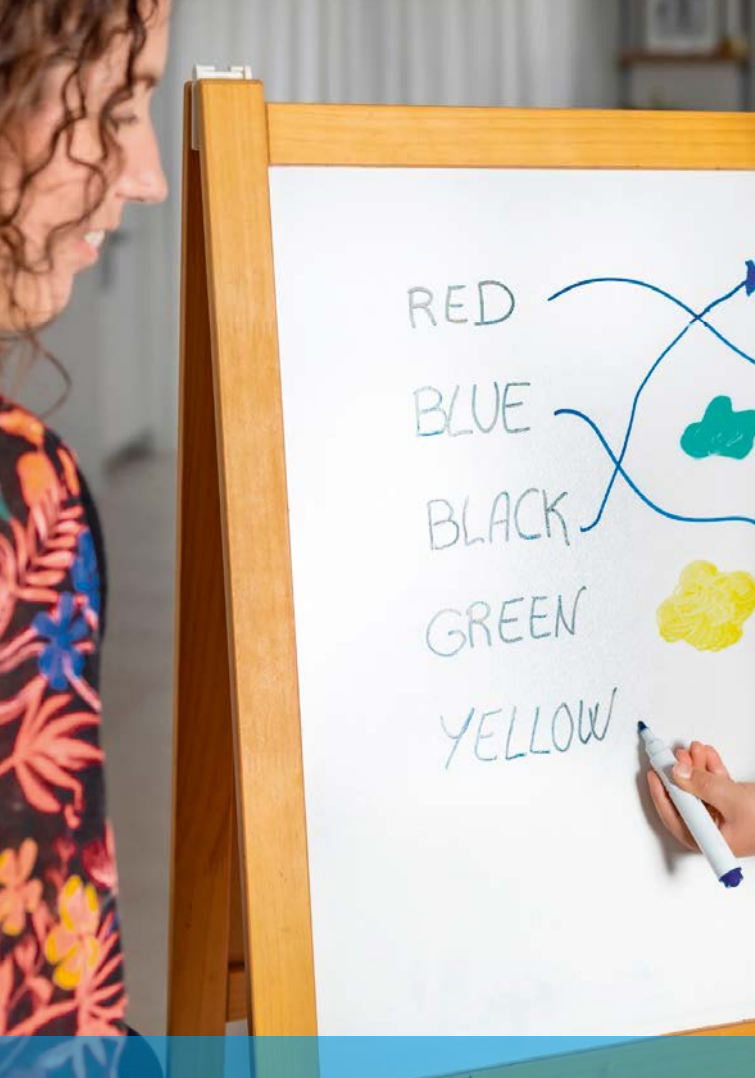
En fin d'année, les débutants sauront échanger dans des contextes simples, écrire quelques mots en chinois, chanter et découvrir des éléments culturels ou utiliser des baguettes.

Chinese for kids

Beginners | Advanced |||||

This course introduces Chinese through fun activities like singing, games, drawing, calligraphy, films and cultural topics. It is based on "Chinese step by step" and everyday life.

By year-end, beginners will be able to handle simple conversations, write basic characters, sing in Chinese and explore cultural themes and using chopsticks.



Englesch fir Kanner Ufänger I I I I

Aféierungscours an d'Englescht, ugebueden an enger spillerescher an ureegender Atmosphär. Mat Lidder, Geschichten, Spiller a passende Materialie kréien d'Kanner eng éischt Approche zur englescher Sprooch.

De Programm enthält Basisvocabulaire (Zuelen, Kierper, Famill, Haus, Beruffer, asw.), d'Liesen an d'Schreiw vu kuerze Sätz, d'Verstoe vu klengen Texter an d'Ëmsetze vu mëndleche Uweisungen.

Anglais pour enfants Débutants I I I I

Cours d'anglais pour débutants proposé dans un cadre ludique et motivant. À travers des chansons, des histoires, des jeux et du matériel adapté, les enfants développent leurs premières compétences en langue anglaise.

Le programme permet d'acquérir un vocabulaire de base (chiffres, corps, famille, maison, métiers, etc.), de lire et écrire des phrases simples, de comprendre des textes courts et de suivre des consignes orales.

English for kids Beginners I I I I

Beginner-level English course taught in a fun and engaging environment. Through songs, stories, games and child-friendly materials, children build their first skills in English.

The course introduces basic vocabulary (numbers, body parts, family, house, jobs, etc.), helps children read and write short sentences, understand simple texts and follow spoken instructions.

Englesch fir Kanner | Ufänger



01.10.2026 - 17.06.2027 (30 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**



14h00 - 15h00



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



15



Cycle 3 + 4



M^{me} Vasiliki ASPRIADOU



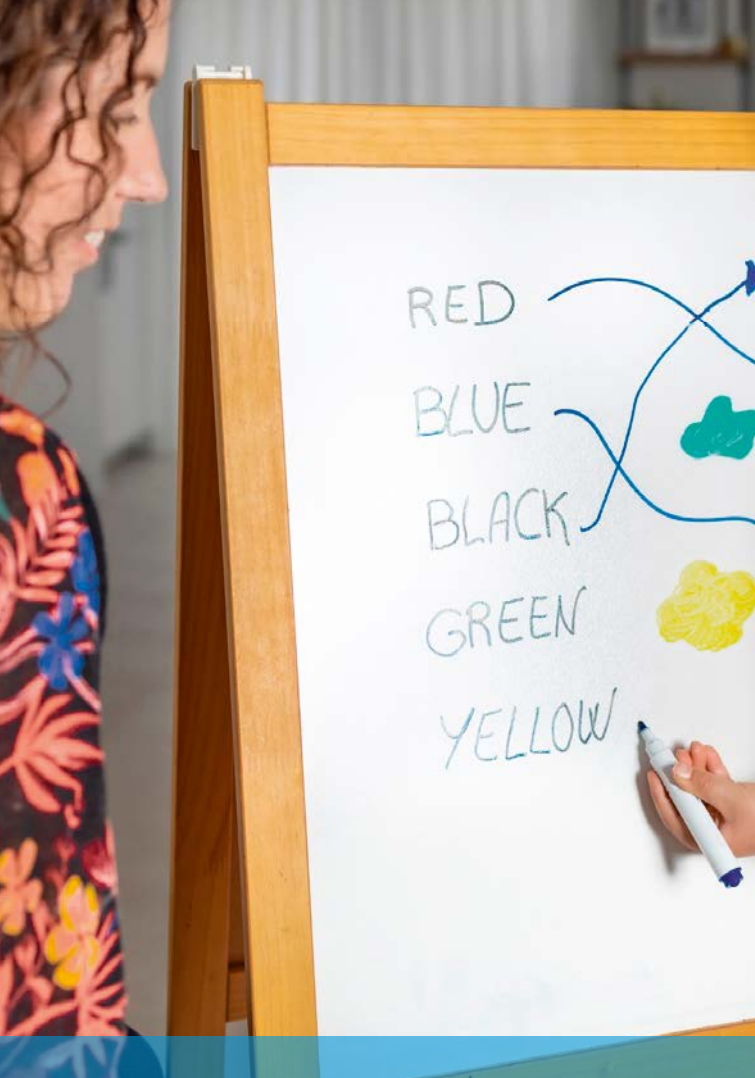
Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents



25,- €



Commune de Mamer



Englesch fir Kanner

Fortgeschritt I I I I

Dëse Cours riicht sech u Kanner, déi hir Engleschkenntnisser verdéiwe wëllen. De Cours ënnerstëtzt déi sproochlech Entwécklung an stäerkt d'Selbstvertrauen a Fäegkeete fir an enger globaler Welt eens ze ginn. D'Kanner erweidere hire Vocabulaire (Zäit, Joreszäiten, Kleedung, Beruffer, Fräizäit, asw.), léiere Grammatiksreegelen, liesen Texter, schreiwe korrekt Sätz, lauschten Audiomaterial a setzen hir Kenntniss an d'Praxis ëm.

Anglais pour enfants

Avancé I I I I

Ce cours s'adresse aux enfants souhaitant approfondir leurs connaissances en anglais. Il favorise la progression linguistique dans un contexte motivant, tout en développant la confiance en soi et les compétences utiles dans un monde globalisé.

Les enfants enrichissent leur vocabulaire (temps, saisons, vêtements, métiers, loisirs, etc.), apprennent les règles de grammaire, lisent des textes variés, écrivent des phrases correctes, comprennent des documents audio et mettent leurs acquis en pratique.

English for kids

Advanced I I I I

This course is designed for children who wish to deepen their English knowledge. It supports language development in a motivating environment while building confidence and useful skills in a global context.

Children expand their vocabulary (time, seasons, clothing, jobs, hobbies, etc.), learn grammar rules, read fiction and non-fiction texts, write correct sentences, understand audio material and apply their knowledge.

Englesch fir Kanner | Fortgeschritt



01.10.2026 - 17.06.2027 (30 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**



15h15 - 16h15



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



15



Cycle 3 + 4



M^{me} Vasiliki ASPRIADOU



Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents



25,- €



Commune de Mamer



Art à l'école N°1

 **01.10.2026 - 17.06.2027** (30 séances)

Donneschdes | jeudi | **Thursday**

 **14h00 - 15h30**

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

 12

 Cycles 2.2 et 3.1

 M. Jérôme GRETHEN

 Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents

 60,- €

 Commission des Affaires Culturelles

Art à l'école N°1 IIIII

De Cours erméiglecht de Kanner, sech op spilleresch Aart a Weis un d'Konscht erunzetaaschten. Mat Hëllef vu verschiddene Technike wéi Molerei, Zeechnen, Collage oder Skulptur kënnen si hir Kreativitéit, Fantasie a feinmotoresch Fäegkeeten entwéckelen. Den Atelier motivéiert d'Kanner, hiert eegent kënschtlerescht Potenzial z'erfuerschen a Freed um kreative Gestalten ze entdecken.

Oppassen: Den Transport vun de Kanner muss vun den Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en charge.

Art à l'école N°1 IIIII

Le cours propose aux enfants un éveil à l'art à travers une variété de techniques telles que la peinture, le dessin, le collage ou encore la sculpture. En explorant ces différents moyens d'expression, les enfants développent leur créativité, leur imagination ainsi que leur motricité fine. L'atelier encourage chacun à découvrir son potentiel artistique et à goûter au plaisir de créer.

Attention : Le transport des enfants est à la charge des parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont responsables.

Art à l'école N°1 IIIII

This course offers children an introduction to art through a range of techniques such as painting, drawing, collage, and sculpture. By experimenting with different forms of expression, they develop creativity, imagination, and fine motor skills. The workshop encourages each child to explore their artistic potential and experience the joy of creation.

Attention: Transport must be arranged by the parents. Neither the maison relais nor the Pedibus is responsible.



Art à l'école N°2

 **01.10.2026 - 17.06.2027** (30 séances)

Donneschdes | 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

 M. Jérôme GRETHEN

 Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents

 60,- €

 Commission des Affaires Culturelles

Art à l'école N°2 IIIII

De Cours erméiglecht de Kanner, sech op spilleresch Aart a Weis un d'Konscht erunzetaaschten. Mat Hëllef vu verschiddene Technike wéi Molerei, Zeechnen, Collage oder Skulptur kënnen si hir Kreativitéit, Fantasie a feinmotoresch Fäegkeeten entwéckelen. Den Atelier motivéiert d'Kanner, hiert eegent kënschtlerescht Potenzial z'erfuerschen a Freed um kreative Gestalten ze entdecken.

Oppassen: Den Transport vun de Kanner muss vun den Elteren assuréiert ginn. Maison relais a Pedibus si net en charge.

Art à l'école N°2 IIIII

Le cours propose aux enfants un éveil à l'art à travers une variété de techniques telles que la peinture, le dessin, le collage ou encore la sculpture. En explorant ces différents moyens d'expression, les enfants développent leur créativité, leur imagination ainsi que leur motricité fine. L'atelier encourage chacun à découvrir son potentiel artistique et à goûter au plaisir de créer.

Attention : Le transport des enfants est à la charge des parents. Ni la maison relais, ni le Pedibus ne sont responsables.

Art à l'école N°2 IIIII

This course offers children an introduction to art through a range of techniques such as painting, drawing, collage, and sculpture. By experimenting with different forms of expression, they develop creativity, imagination, and fine motor skills. The workshop encourages each child to explore their artistic potential and experience the joy of creation.

Attention: Transport must be arranged by the parents. Neither the maison relais nor the Pedibus is responsible.



Sophrologie- a Relaxologieatelier fir Kanner |||||

Dësen Atelier ënnerstëtzt d'Kanner am Ëmgang mat hiren Emotiounen a fërdert hir Entwécklung an enger Atmosphär vu Rou a Vertrauen. Et hëlleft hinnen, hir Kommunikatioun mat aneren, hir Konzentratioun an hiert Selbstvertrauen ze stäerken an besser mat Stress, Schwieregkeeten an der Schoul oder Schlofproblemer ëmzegoen.

D'Sessiounen si spilleresch an interaktiv opgebaut. Benotzt ginn d'Fantasie, Spiller, Beweegung, Zeechnen a Musek, fir d'perséinlech Ressourcen an d'Wuelbefanne vun de Kanner ze fërderen.

Atelier de sophrologie et de relaxologie pour enfants |||||

Cet atelier accompagne les enfants dans la gestion de leurs émotions et favorise leur développement dans un climat de confiance et de sérénité. Il les aide à améliorer leur communication avec les autres, leur concentration, leur confiance en eux et à mieux gérer le stress, les difficultés scolaires ou les troubles du sommeil.

Les séances se déroulent de manière ludique et interactive. Elles font appel à l'imaginaire, au jeu, au mouvement, au dessin et à la musique afin d'aider les enfants à développer leurs ressources personnelles et leur bien-être.

Sophrologie pour enfants



06.10.2026 - 15.06.2027 (30 séances)

Dënschdes | **mardi** | **Tuesday**



14h00 - 15h00



Ecole primaire Kinneksbond
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer



6



Cycle 2



M^{me} Gisèle FABBI



Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents



25,- €



Commune de Mamer

Sophrology and relaxation workshop for children |||||

This workshop helps children manage their emotions and supports their personal development in a calm and confident environment. It aims to improve communication skills, concentration, self confidence, and the ability to cope with stress, school difficulties, or sleep problems.

The sessions are playful and interactive. They use imagination, games, movement, drawing, and music to help children develop their personal strengths and enhance their well being.



Sophrologie- a Relaxologieatelier fir Kanner |||||

Dësen Atelier ënnerstëtzt d'Kanner am Ëmgang mat hiren Emotiounen a fërdert hir Entwécklung an enger Atmosphär vu Rou a Vertrauen. Et hëlleft hinnen, hir Kommunikatioun mat aneren, hir Konzentratioun an hiert Selbstvertrauen ze stäerken an besser mat Stress, Schwieeregkeeten an der Schoul oder Schlofproblemer ëmzegoen.

D'Sessiounen si spilleresch an interaktiv opgebaut. Benotzt ginn d'Fantasie, Spiller, Beweegung, Zeechnen a Musek, fir d'perséinlech Ressourcen an d'Wuelbefanne vun de Kanner ze fërderen.

Atelier de sophrologie et de relaxologie pour enfants |||||

Cet atelier accompagne les enfants dans la gestion de leurs émotions et favorise leur développement dans un climat de confiance et de sérénité. Il les aide à améliorer leur communication avec les autres, leur concentration, leur confiance en eux et à mieux gérer le stress, les difficultés scolaires ou les troubles du sommeil.

Les séances se déroulent de manière ludique et interactive. Elles font appel à l'imaginaire, au jeu, au mouvement, au dessin et à la musique afin d'aider les enfants à développer leurs ressources personnelles et leur bien-être.

Sophrologie pour enfants



06.10.2026 - 15.06.2027 (30 séances)

Dënschdes | **mardi** | **Tuesday**



15h00 - 16h00



Ecole primaire Kinneksbond
18, um Kinneksbond · L-8210 Mamer



6



Cycle 3



M^{me} Gisèle FABBI



Envoi d'une lettre personnalisée aux parents
A personalised letter is sent to parents



25,- €



Commune de Mamer

Sophrology and relaxation workshop for children |||||

This workshop helps children manage their emotions and supports their personal development in a calm and confident environment. It aims to improve communication skills, concentration, self confidence, and the ability to cope with stress, school difficulties, or sleep problems.

The sessions are playful and interactive. They use imagination, games, movement, drawing, and music to help children develop their personal strengths and enhance their well being.





Verschiddenes III

Divers III

Miscellaneous III



Yoga prénatal I I I I

Dëse Cours ass drop ausgeluecht fir dat kierperlecht a geschtet Wuelbefanne vu schwangere Fraen ze ënnerstëtzen. Ugepasst Posen, Otemübungen a Relaxatioun hëllefen, d'Verännerunge vum Kierper bewusst wouerzehuelen, Spannungen ze léisen, grad ewéi Schlofproblemer, Réckwéi oder Problemer mat der Bluttzirkulatioun ze verbesseren. Gläichzäiteg bereet dëse Cours och op d'Gebuert vir. Et si keng Virkenntnesser néideg. De Cours gëtt geleet vun enger zertifizierter Léierin vun der Lëtzebuerger Federatioun vun de Yoga-Professeren.

Yoga prénatal I I I I

Ce cours est conçu pour soutenir le bien-être physique et mental des femmes enceintes. Des postures adaptées, des exercices de respiration et des phases de relaxation aident à prendre conscience des changements du corps, à relâcher les tensions et à soulager des troubles fréquents comme les problèmes de sommeil, les douleurs dorsales ou les troubles circulatoires. Le cours prépare également à l'accouchement. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Il est animé par une enseignante certifiée par la Fédération luxembourgeoise des professeurs de yoga.

Prenatal yoga I I I I

This course is designed to support the physical and mental well-being of pregnant women. Adapted postures, breathing exercises, and relaxation techniques help to become aware of the body's changes, release tension, and ease common discomforts such as sleep issues, back pain, or poor circulation. The course also prepares participants for childbirth. No prior experience is required. It is led by a teacher certified by the Luxembourg Federation of Yoga Teachers.

Yoga fir schwanger Fraen

-  **21.09.2026 - 01.02.2027** (14 séances)
Méindes | lund | Monday
-  **13h45 - 14h45**
-  Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem
-  8
-  16
-  M^{me} Perla GHIDALE
-    
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commission de l'Inclusion Sociale
+ Maison Citoyenne



Yoga postnatal IIIII

Dëse Cours ënnerstëtzt dat kierperlecht a geeschtegt Wuelbefanne no der Schwangerschaft. Ugepasst Yoga-übungen, Otemtechniken a Relaxatioun hëllefen, Spannungen ze léisen an typesch Beschwéieren wéi Réckwéi, Schlofproblemer oder Problemer mat der Bluttzirkulatioun ze verbessern. Gläichzäiteg bereet de Cours sanft op d'Gebuert vir. Et si keng Virkenntnesser néideg. De Cours gëtt vun enger zertifizierter Léierin vun der Lëtzebuurger Federatioun vun de Yoga-Professeren geleet.

Yoga postnatal IIIII

Ce cours soutient le bien-être physique et mental pendant la grossesse. Des exercices de yoga adaptés, des techniques de respiration et de relaxation aident à soulager les tensions et à atténuer des inconforts fréquents tels que les douleurs dorsales, les troubles du sommeil ou les problèmes de circulation sanguine. En parallèle, le cours prépare en douceur à l'accouchement. Aucun prérequis n'est nécessaire. Le cours est animé par une enseignante certifiée de la Fédération luxembourgeoise des professeurs de yoga.

Postnatal yoga IIIII

This course supports physical and mental well-being during pregnancy. Adapted yoga exercises, breathing techniques, and relaxation methods help relieve tension and ease common discomforts such as back pain, sleep problems, or circulation issues. At the same time, the course gently prepares participants for childbirth. No previous experience is required. The course is led by a certified teacher from the Luxembourg Federation of Yoga Teachers.

Yoga fir schwanger Fraen

-  **21.09.2026 - 01.02.2027** (14 séances)
Méindes | **lundi** | **Monday**
-  **15h00 - 16h00**
-  Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem
-  6
-  16
-  M^{me} Perla GHIDALE
-    
-  15.07.2026 - 21.08.2026
-  120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26) | 60,- € (<18)
-  Commission de l'Inclusion Sociale
+ Maison Citoyenne



Baken an der Adventszäit fir Erwuessener II II I

Dëse Cours riicht sech u Erwuessener, déi d'Freed un der Pâtisserie an der Adventszäit entdecken oder nei entdecker wëllen. An enger gemittlecher Atmosphär léieren d'Participanten, wéi een traditionell Kichelcher an aner Schnee-kegkeete fir d'Feierdeeg preparéiert. Den Atelier bitt genossvoll Iddie fir mat Famill a Frënn ze deelen a stëmmt op déi schéi Chrëschtadagszäit an.

Baken an der Adventszäit fir Erwuessener



21.11.2026 (1 séance)

Samschdes | samedi | Saturday



10h00 - 12h30



Maison des Associations
20, route de Capellen L-8279 Holzem



10



18



M. Laurent BAUDOUIN



15.07.2026 - 21.08.2026



30,- € (>26) | 22,50- € (18 - 26)



Commission de la Famille et du Troisième Âge

Pâtisserie de Noël pour adultes II II I

Ce cours s'adresse aux adultes souhaitant découvrir ou redécouvrir les plaisirs de la pâtisserie durant la période de l'Avent. Dans une ambiance chaleureuse, les participants apprennent à confectionner des biscuits traditionnels et autres douceurs festives. L'atelier propose des idées gourmandes à partager en famille ou entre amis, tout en plongeant dans l'atmosphère magique de Noël.

Christmas baking for adultes II II I

This course is intended for adults who wish to explore or revisit the joys of baking during the Advent season. In a warm and welcoming setting, participants learn to prepare traditional cookies and other festive treats. The workshop offers delicious ideas to share with family and friends, while embracing the magical spirit of Christmas.



Sophrologie

 **23.09.2026 - 30.06.2027** (30 séances)

Mëttwochs | mercredi | **Wednesday**

 **17h30 - 19h00**

 Festsall Holzem
5, route de Garnich · L-8277 Holzem

 12

 18

 M^{me} Gisèle FABBI

 15.07.2026 - 21.08.2026

 120,- € (>26) | 90,- € (18 - 26)

 Commune de Mamer

Sophrologie II III

Dëse Sophrologie-Atelier bitt eng douce Approche fir dat kierperlecht a geeschtegt Wuelbefannen ze fërderen. Mat einfachen Übunge fir Verankerung, Otemtechniken, Visualiséierung a Relaxatioun, begleet vu Musek, léieren d'Participanten de Stress an d'Emotiounen besser ze geréieren an dobäi e méi bewosst Gefill fir hire Kierper ze entwéckelen. Fir all Erwuessener zougänglech, et si keng Virkenntnesser néideg. Bequem Kleetung an eng Turnmatte si recommandéiert.

Sophrologie II III

Cet atelier de sophrologie propose une approche douce favorisant le bien-être physique et mental. Grâce à des exercices simples d'ancrage, de respiration, de visualisation et de relaxation accompagnés de musique, les participants apprennent à mieux gérer le stress et les émotions tout en développant une meilleure conscience du corps. Accessible à tous les adultes, aucune expérience préalable n'est nécessaire. Une tenue confortable ainsi qu'un tapis de sol sont recommandés.

Sophrology II III

This sophrology workshop offers a gentle approach to promoting physical and mental well-being. Through simple grounding, breathing, visualization, and relaxation exercises accompanied by music, participants learn to better manage stress and emotions while developing greater body awareness. Open to all adults, no previous experience is required. Comfortable clothing and an exercise mat are recommended.



Gebärdesprooch DGS1



06.10.2026 - 01.12.2026 (8 séances)

Dönschdes | **mardi** | **Tuesday**



16h00 - 17h30



Maison Citoyenne
8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer



12



14



M^{me} Marie-Jeanne KREMER



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission de l'Inclusion Sociale

Gebärdesprooch DGS1 I I I I I

Dëse Grondcours bitt eng Aféierung an déi däitsch Gebärdesprooch (DGS). D'Participanté léieren déi éischt Grondlage kennen, wéi d'Fangeralphabet, Zuelen, Familljebegrëffer a Gebärdennimm. Mimikübungen, Grammatikelementer, einfach Sätz, Frowierder a Richtungsverbe hëllefen dobäi, sech no an no an der Gebärdesprooch auszudrécken.

Langue des signes allemande DGS1 I I I I I

Ce cours d'initiation propose une découverte de la langue des signes allemande (DGS). Les participants apprendront les premières bases, comme l'alphabet manuel, les chiffres, le vocabulaire lié à la famille et les noms signés. Des exercices de mimique, des éléments de grammaire, des phrases simples, des mots interrogatifs et des verbes directionnels permettront de développer progressivement les compétences en langue des signes.

German Sign Language DGS1 I I I I I

This introductory course offers an introduction to German Sign Language (DGS). Participants will learn the first basics, including the finger alphabet, numbers, family-related vocabulary, and sign names. Facial expression exercises, grammar elements, simple sentences, question words, and directional verbs will help participants gradually develop their sign language skills.



Gebärdesprooch DGS2



06.10.2026 - 01.12.2026 (8 séances)

20.10.2026 an 24.11.2026

Mamer Schloss, Salle Conseil

Dënschdes | **mardi** | **Tuesday**



18h00 - 19h30



Maison Citoyenne

8, rue Josy Barthel · L-8209 Mamer



12



14



M^{me} Ngoc-Phung DANG



15.07.2026 - 21.08.2026



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



Commission de l'Inclusion Sociale

Gebärdesprooch DGS2 II III

Dëse Cours riicht sech un Persounen, déi de Grondcours DSG 1 schonn ofgeschloss hunn an hir Kenntnisser an der Gebärdesprooch weider verdéiwe wëllen. D'Participant beschäftege sech ënner anerem mat Präpositiounen, Modalverben a Richtungsverben, souwéi mat Uerder, Froen a Wënsch am Sazopbau. De Programm ëmfaasst och Handformen, Bewegungen, W-Froen, idiomatesch Gebärden a praktesch Dialogübungen, fir d'Sprooch aktiv unzewenden an ze festegen.

Langue des signes allemande DGS2 II III

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi le cours de base DSG 1 et souhaitant approfondir leurs connaissances en langue des signes. Les participants aborderont notamment les prépositions, les verbes modaux et directionnels, ainsi que la construction de phrases exprimant un ordre, une question ou un souhait. Le programme comprend également les formes de la main, les mouvements, les questions ouvertes, les signes idiomatiques et des exercices pratiques de dialogue afin de renforcer l'utilisation active de la langue.

German Sign Language DGS2 II III

This course is intended for participants who have already completed the DSG 1 beginner course and wish to further develop their sign language skills. Participants will explore topics such as prepositions, modal and directional verbs, as well as sentence structures for commands, questions, and requests. The course also includes hand shapes, movement patterns, WH-questions, idiomatic signs, and practical dialogue exercises to strengthen active language use.



MAMER SCHLASS

1, Place de l'Indépendance
L-8252 Mamer

BÂTIMENT MAMERANUS

16, rue des Roses
L-8263 Mamer

CAMPUS SCOLAIRE KINNEKSBOUND

18, Um Kinneksbond
L-8210 Mamer

LYCÉE JOSY BARTHEL

2, rue Gaston Thörn
L-8268 Bertrange

CLUB HAUS AM BRILL

7, rue du Millénaire
L-8254 Mamer

CENTRE CULTUREL CAPELLEN

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

MAISON DES ASSOCIATIONS

20, route de Capellen
L-8279 Holzem



Bâtiment Mameranus



**Kulturzentrum
Centre culturel
Cultural Center
Capellen**

IMPRESSUM I I I I I

Editeur :

Commune de Mamer

Textes & photos :

Département des Relations publiques

Concept, Réalisation, Impression :

Imprimerie Heintz, Pétange

Imprimé sur du papier recyclé « Balance Silk »

Festsall | Salle des fêtes | Festival hall Holzem



Sportshal | Hall sportif | Sports hall Kinneksbond



Veräinsbau | Maison des associations | House of Associations Holzem





我

愛

www.mamer.lu

