

# Aktiv a menger Gemeng

## Sanem



**Sproochecourse, Sports- a Fräizäitaktivitéiten**

Coursen a méi an der Gemeng Suessem - Cours et autres activités dans la Commune de Sanem



Commune de Sanem

## Sproochecourse, Sports- a Fräizäitaktivitéiten

### Léif Matbiergerinnen a Matbierger,

Mir liewen hautzedaags an enger schnell lieweger Gesellschaft, wou Stress, Hektik a Leeschungsdrock ëmmer méi dominéieren, sief dat am alideegleche Liewen oder am Beruff. Dofir ass et enorm wichteg en Ausgleich ze fannen, fir datt mir all esou laang wéi méiglech gesond, esou wéi mental a kierperlech fit bleiwen. Dofir ass et eis als Gemeng och immens wichteg lech Kompensatiounsméiglechkeeten a Form vu verschiddene Coursen unzibidden a mat lech eis Freed u Beweegung a Weiterbildung ze deelen.

Dës virlelend Broschür gëtt lech en Iwwerbléck iwwert d'Sproochecourse, Sports- a Fräizäitaktivitéite vun der Gemeng Suessem fir d'Joer 2018/2019.

Mir hunn eist Bescht gemaach, fir eis Offer esou villsäiteg wéi méiglech ze halen, fir dass jidderee vun eis eppes fënnt, wat em zouseet. Dir kënnt lech net nëmmen an neie Sproochen, an der Fotografie oder um

Computer weiderbilden, mee et ginn och eng grouss Unzuel u Sport- a Fräizäitaktivitéiten, wéi Danzen, Zumba, Schwammen, etc. an awer och extra Aktivitéite fir Senioren. Jiddereen ass an eise Course wëllkomm a ganz am Sënn vun der Chancëgläichheet si mir frou, och Persounen mat ageschränkter Mobilitéit do begrëissen ze kënnen.

Mir soen eise Moniteuren a Chargéen de Cours (m/w) een décke Merci, an natierlech och all deene Leit, déi un dëser Broschür matgeschafft hunn. Duerch hiert Engagement an hier Aarbecht, droen och si zum Erfolleg vun eise Course bäi. Iech och, Léif Matbiergerinnen a Matbierger, ee grouse Merci fir Är Begeeschterung während all de Joren.

Mir hoffen, dass eise Programm fir d'Joer 2018/2019 Ären Interessien a Wënsch entsprécht a lueden lech härezech a fir un de Coursen deelzehuelen a mir wënschen lech heibäi vill Freed a Succès.



**Georges Engel**  
Buergermeeschter  
bourgmestre



**Nathalie Morgenthaler**  
Sportschäffin  
échevine sports



**Simone Asselborn-Bintz**  
Kulturschäffin  
échevine culture



**Marco Goelhausen**  
Jugendschäffen  
échevin jeunesse

## Cours de langues, de sport et de loisir

### Chères citoyennes, chers citoyens,

Nous vivons dans une société marquée de plus en plus par le stress, la pression et dans laquelle chacun d'entre nous doit de plus en plus s'investir, que ce soit dans la vie quotidienne ou au travail. Face aux exigences de nos rythmes de vie entraînants, il est d'autant plus important de veiller à se mettre en rééquilibrage physique et mental afin que nous restions aussi longtemps que possible sains et en bonne forme. Voilà pourquoi en tant que commune, il nous est important de vous offrir des moyens de vous détendre sous forme de différents cours et de vous transmettre notre envie de bouger et de s'instruire.

La présente brochure vous donne une vue d'ensemble sur les cours de langues et de sport-loisir que la Commune de Sanem met à votre disposition pour l'année 2018/2019.

Nous avons tout mis en œuvre pour garder notre offre variée pour que tout le monde puisse y trouver son compte. La formation continue englobe entre autre l'apprentissage de langues étrangères, le

perfectionnement en informatique et cette offre est complétée par un riche programme d'activités de sport-loisir comme la danse, le zumba, la natation, etc. Une attention particulière est attribuée aux activités pour seniors. Tout le monde est le bienvenu dans nos cours et au regard de l'égalité des chances, nous y souhaitons évidemment la bienvenue aux personnes à mobilité réduite.

Un grand merci revient à nos moniteurs/monitrices et chargé-e(s) de cours ainsi qu'à toutes les personnes qui ont été impliquées dans l'élaboration de cette brochure. Leur engagement et leur travail contribuent considérablement au succès de nos cours. Nous tenons à vous remercier aussi, chères concitoyennes, chers concitoyens, de votre enthousiasme au fil des années.

Dans l'espoir que l'offre pour l'année 2018-2019 correspondra à vos intérêts et aspirations, nous vous invitons à vous inscrire à un ou plusieurs cours tout en vous souhaitant d'ores et déjà une formation pleine de succès et de satisfaction personnelle.



**Nicole Pletschet-Krier**  
Präsidentin Kulturkommissioun  
présidente commission culture



**GIERENZ Steve**  
Präsident Seniorekommissioun  
président commission seniors



**LORANG Mike**  
Präsident Sportskommissioun  
président commission sport

# Langues Sproochen

D’Gemeng Suessem wibbelt!  
Sanem, une commune qui bouge!

## Sprooche si keng Hexerei! Apprendre une nouvelle langue, c’est facile!

### Sproohecoursen - Cours de langues

Och dëse Wanter kann een d’Zäit sënnvoll nëtzen.

De Schännerot huet nees Sproohecoursen organiséiert:

Faites quelque chose d’utile cet hiver: apprenez une nouvelle langue!

Le collège échevinal a de nouveau organisé des cours de langues:

#### Luxembourgeois / Niveau Débutant / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

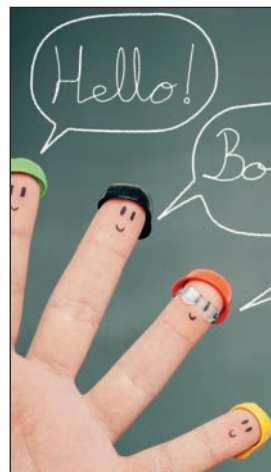
|          |   |
|----------|---|
| Début:   | <b>Mercredi, le 10 octobre 2018</b>                               |
| Prix:    | 60 Euro   |
| Durée:   | Le cours comprend 24 leçons                                       |
| Lieu:    | <b>Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX</b> |
| Horaire: | Mercredi de 18.15 - 19.45 hrs                                     |

#### Luxembourgeois / Niveau Débutant / Chargée: Sandy MORAI

|          |   |
|----------|---|
| Début:   | <b>Mardi, le 9 octobre 2018</b>                                   |
| Prix:    | 60 Euro   |
| Durée:   | Le cours comprend 24 leçons                                       |
| Lieu:    | <b>Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX</b> |
| Horaire: | Mardi de 19.00 - 20.30 hrs  |



Langues  
Sproochen  
Fräizäit  
Loisir  
Sport  
Fotografie  
Aktiv Senioren  
Computer



**Luxembourgeois / Niveau Intermédiaire** / Chargée: Marianne GERGES

Début: **Jeudi, le 11 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 24 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX**  
 Horaire: Jeudi de 19.00 - 20.30 hrs

**Luxembourgeois / Niveau Avancé** / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

Début: **Mercredi, le 10 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 24 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX**  
 Horaire: Mercredi de 19.45 - 21.15 hrs

**Anglais / Niveau Débutant** / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

Début: **Lundi, le 8 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 22 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX**  
 Horaire: Lundi de 18.15 - 19.45 hrs

**Anglais / Niveau Intermédiaire** / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

Début: **Lundi, le 8 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 22 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel Metzerlach - rue Sigefroi / L-4407 BELVAUX**  
 Horaire: Lundi de 19.45 - 21.15 hrs

**Anglais année / Niveau Avancé** / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

Début: **Mardi, le 9 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 22 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel - rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mardi de 18.15 - 19.45 hrs

**Anglais / Niveau Avancé 2** / Chargée: Katerina KÜHN-RUDENKO

Début: **Mardi, le 9 octobre 2018**  
 Prix: 60 Euro  
 Durée: Le cours comprend 22 leçons  
 Lieu: **Centre Culturel - rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mardi de 19.45 - 21.15 hrs

*Ces cours organisés en collaboration avec le service à l'égalité des chances et diversité s'adressent également aux personnes à mobilité réduite.*



# Fräizäit Loisir Sport

D’Gemeng Suessem wibbelt!  
Sanem, une commune qui bouge!

## Sport-loisir

Et ass gesond sech ze beweegen a mécht nach Spaass dobäi.  
Ob an der frëscher Loft, an der Schwämm oder an der Hal - Haaptsaach Sport! Dowéinst huet de Schäfferot zesumme mat der Sportskommissioun erëm Sportscoursen organiséiert:  
Faites quelque chose pour votre santé: pratiquez sports!  
Que ce soit en plein air, à la piscine ou au centre sportif - faites du bien à votre corps! Le collège échevinal et la commission des sports viennent d’organiser des cours de sport-loisir:

### JOGGING

Début: **Dimanche, le 7 octobre 2018**  
Prix: 70 Euro  
Durée: Le cours comprend 30 séances  
Lieu: **Centre de Récréation 'Gaalgebierg' / BELVAUX** (parking supérieur)  
Horaire: Dimanche de 10.00 - 11.00 hrs  
Chargé: Manuel NUNES

### TAE POWER

Début: **Lundi, le 1<sup>er</sup> octobre 2018**  
Prix: 70 Euro  
Durée: Le cours comprend 30 séances  
Lieu: **École Soleuvre 2000 (Salle des Fêtes)  
45, rue de Belvaux / L-4418 SOLEUVRE**  
Horaire: Lundi de 18.30 - 19.30 hrs  
Chargé: Sam GUERREIRO



Langues  
Sproochen  
Fräizäit  
Loisir  
Sport  
Fotografie  
Aktiv Senioren  
Computer





### SELF-DEFENSE (SulKiDo) - Niveau Débutant

|          |  |
|----------|--|
| Début:   | Mardi, le 2 octobre 2018   |
| Prix:    | 70 Euro  |
| Durée:   | Le cours comprend 30 séances   |
| Lieu:    | École Chemin Rouge (Salle de Gymnastique)<br>61, Chemin Rouge / L-4480 BELVAUX |
| Horaire: | Mardi de 18.45 - 19.45 hrs   |
| Chargé:  | Cyrille THINNES  |

### SELF-DEFENSE (SulKiDo) - Niveau Avancé

|          |  |
|----------|--|
| Début:   | Mardi, le 2 octobre 2018   |
| Prix:    | 70 Euro  |
| Durée:   | Le cours comprend 30 séances   |
| Lieu:    | École Chemin Rouge (Salle de Gymnastique)<br>61, Chemin Rouge / L-4480 BELVAUX |
| Horaire: | Mardi de 19.45 - 20.45 hrs   |
| Chargé:  | Cyrille THINNES  |

Nouveau COURS

**SulKiDo Self-Defence** gibt Ihnen eine solide Selbstverteidigungsgrundlage. Langfristig werden auch Fitness, Körpergefühl, und Selbstvertrauen gefördert. Die breitgefächerten Techniken sind geeignet für Frauen und Männer allen Alters.

- **Niveau Débutant:** Keine Vorkenntnisse erfordert – alle sind willkommen.
- **Niveau Avancé:** Erste Erfahrungen in Selbstverteidigung/Kampfkunst erwünscht.

**SulKiDo Self-Defence** vous donne une base solide de self-défense. A long terme, vous améliorerez votre forme, bien-être et confiance en soi. La diverse panoplie de techniques convient aux femmes et hommes de tout âge.

- **Niveau Débutant:** Aucune connaissance préalable requise – tous sont les bienvenus.
- **Niveau Avancé:** Premières connaissances en self-défense/arts martiaux désirées.





12

### BODY FIT

Début: **Mercredi, le 3 octobre 2018**  
 Prix: 100 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **École Chemin Rouge (Salle de Gymnastique) 61, Chemin Rouge / L-4480 BELVAUX**  
 Horaire: Mercredi de 20.00 - 21.30 hrs  
 Chargé: Roland THEISKES

**Gymnastique pour tout âge - apportez un tapis de gym s.v.p.**

### FIT FOR FUN - pour tout âge

Début: **Jeudi, le 4 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique) rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Jeudi de 9.15 - 10.15 hrs  
 Chargée: Nelly TESSARO

Restez en forme avec des mouvements faciles à faire sur les rythmes de la musique. Ce cours vise à renforcer les muscles aussi bien que l'endurance. **Apportez un tapis de gym. s.v.p..**

Mit einfachen Übungen bei rhythmischer Musik bleiben wir in Form. Hier stärken wir unsere Muskeln und Ausdauer. **Bringen Sie bitte eine Turnmatte mit.**

### BODY BALANCE

Début: **Mardi, le 2 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Halle de Tennis Scheierhaff (3<sup>ème</sup> salle) / vis-à-vis de la piscine rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE**  
 Horaire: Mardi de 19.00 - 20.00 hrs  
 Chargée: Corinne TREDEMY

### BODY BALANCE

Début: **Mercredi, le 3 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **École Soleuvre 2000 (Salle des Fêtes) 45, rue de Belvaux / L-4418 SOLEUVRE**  
 Horaire: Mercredi de 20.00 - 21.00 hrs  
 Chargée: Dominique ROMBAUX, kinésithérapeute diplômée

Body Balance ist ein Kursus für jeden der Lust hat seinen gesamten Rücken sowie auch seinen Bauch (Bauchmuskulatur und Beckenboden) in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Unter Berücksichtigung des Rücken- und des Beckenbodentrainings.

Body Balance est un cours pour tous ceux qui ont envie de remettre leur dos, ainsi que leur ventre (musculature du ventre et plancher pelvien) dans un nouvel équilibre. En considération de l'entraînement du dos et du plancher pelvien.



13



14

### YOGA (Hatha-Yoga) - Niveau Avancé

Début: **Jeudi, le 4 octobre 2018**  
 Prix: 100 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **École Chemin Rouge (Salle de Gymnastique)  
 61, Chemin Rouge / L-4480 BELVAUX**  
 Horaire: Jeudi de 18.30 - 20.00 hrs  
 Chargé: Gilles LESS

#### YOGA ERLEBEN

Yoga citta-vritti-nirodhah (Patanjali) – Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.

Tauche ein in Yoga und erlebe es selbst!

Der Hatha-Yoga-Kurs richtet sich eher an Yogapraktizierende, die bereits ein wenig Erfahrung haben. Wir üben die **Asanas** mal kraftvoll-dynamisch fließend, mal länger in der Körperstellung verweilend und stimulieren so den Bewegungsapparat (Muskeln, Gelenke), die inneren Organe, den Kreislauf und das Nervensystem. Das **Pranayama** (Atemübungen) schenkt uns frische Energie und Harmonie. In den Momenten der **Meditation** fließen die Gedanken und Eindrücke in einem gleichmäßigen Strom. Wir lassen sie fließen, frei von Erwartungen, schauen aufmerksam, erleben die Stille, staunen.

### YOGA Fit

Début: **Mardi, le 2 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mardi de 18.30 - 19.30 hrs  
 Chargée: Ursula SCHINZEL

### YOGA Fit

Début: **Mardi, le 2 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mardi de 19.45 - 20.45 hrs  
 Chargée: Ursula SCHINZEL

débutant



15





**AQUA-GYMNASTIQUE** (Condition: savoir nager / bonnet de natation)

Début: **Lundi, le 1<sup>er</sup> octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **AQUAKUSS / Kultur- a Sportzentrum Soleuvre  
 rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE**  
 Horaire: Lundi de 18.30 - 19.30 hrs  
 Chargé: Joël MORANG

**AQUA-GYMNASTIQUE** (Condition: savoir nager / bonnet de natation)

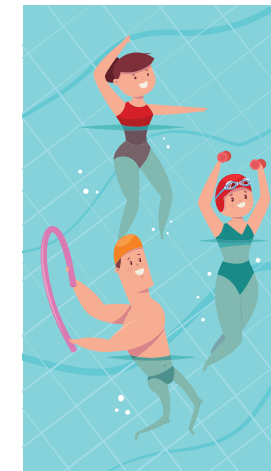
Début: **Jeudi, le 4 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **AQUAKUSS / Kultur- a Sportzentrum Soleuvre  
 rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE**  
 Horaire: Jeudi de 18.30 - 19.30 hrs  
 Chargé: Joël MORANG

**AQUA-GYMNASTIQUE / AQUA-JOGGING** (Condition: savoir nager / bonnet de natation)

Début: **Mercredi, le 3 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **AQUAKUSS / Kultur- a Sportzentrum Soleuvre  
 rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE**  
 Horaire: Mercredi de 18.15 - 19.15 hrs  
 Chargée: Nicole FIORIFERI

**AQUA-GYMNASTIQUE / AQUA-JOGGING** (Condition: savoir nager / bonnet de natation)

Début: **Vendredi, le 5 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **AQUAKUSS / Kultur- a Sportzentrum Soleuvre  
 rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE**  
 Horaire: Vendredi de 17.30 - 18.30 hrs  
 Chargée: Nicole FIORIFERI





### ZUMBA

Début: **Lundi, le 1<sup>er</sup> octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Lundi de 20.30 - 21.30 hrs  
 Chargé(e)s: Manuel NUNES / Cindy MARQUES

### ZUMBA

Début: **Mercredi, le 3 octobre 2018**  
 Prix: 70 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mercredi de 20.00 - 21.00 hrs  
 Chargé(e)s: Manuel NUNES / Cindy MARQUES

**La Zumba, entre danse et aérobic:** La Zumba est une discipline inclassable. A mi-chemin entre aérobic et danse latino-américaine, elle permet à tout le corps d'être tonifié sur des airs de mambo, tango flamenco, samba, merengue, chachacha ou reggaeton - pour ne citer qu'eux. Mais, contrairement à un cours de danse, les mouvements sont simplissimes. Pas besoin d'apprendre la chorégraphie de semaine en semaine, de faire un grand écart ou encore d'effectuer un pas de danse avec les jambes parfaitement parallèles. Ici, le but affiché est de s'amuser, de se lâcher, sans s'encombrer d'une discipline stressante.

**Danser et maigrir grâce à la Zumba:** Les adeptes du fitness minceur confirmeront à l'unanimité que la Zumba est le mélange idéal de remise en forme et de bonne humeur.

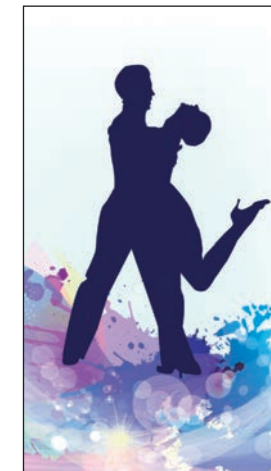
### COURS DE DANSE (STANDARD/LATIN) / Niveau Débutant

Début: **Lundi, le 1<sup>er</sup> octobre 2018**  
 Prix: 100 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Lundi de 18.30 - 20.00 hrs  
 Chargée: Joëlle GOLINSKI  
**LE COURS SERA TENU POUR PARTICIPANTS EN COUPLE!**

### COURS DE DANSE (STANDARD/LATIN) / Niveau Avancé

Début: **Mercredi, le 3 octobre 2018**  
 Prix: 100 Euro  
 Durée: Le cours comprend 30 séances  
 Lieu: **Centre Culturel (Salle de Gymnastique)  
 rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**  
 Horaire: Mercredi de 18.15 - 19.45 hrs  
 Chargé: Laurent DREES  
**LE COURS SERA TENU POUR PARTICIPANTS EN COUPLE!**

*D'Ersatzbänk gouf elo laang genuch gedréckt.  
 Um nächste Fest gëtt matgedantz.  
 Eemol d'Woch gëtt Valse, Tango, Cha-cha, Samba a villes méi geléiert.*



# Fotografie

D'Gemeng Suessem wibbelt!  
Sanem, une commune qui bouge!

## FORMATION DE BASE EN PHOTOGRAPHIE / Niveau Débutant

Description: Formation de base en photographie, présentation Powerpoint avec des exemples concrets et accompagnée d'instructions dans un logiciel de traitement d'images.

Début: **Mercredi, le 31 octobre 2018**

Prix: 60 Euro

Durée: Le cours comprend 6 séances + 1 soirée d'introduction au logiciel Lightroom CC

Lieu: **Centre Culturel - rue Kulturschapp / L-4380 EHLERANGE**

Horaire: Mercredi de 20:00 - 22:00 hrs

Chargé: Fernand BRAUN

*Présentation Power-Point et exercices pratiques avec votre propre matériel (appareil photo, éventuellement ordinateur portable avec logiciel de traitement d'images).*

**Les cours sont tenus en langue luxembourgeoise.**

*Informations supplémentaires: M. Fernand BRAUN / tél: 59 41 82 - 23 ou téléchargez la description détaillée (PDF en allemand) sur [www.photocreative.lu](http://www.photocreative.lu)*

**Ces cours sont organisés en collaboration avec la Commission de la Culture de la Commune de Sanem.**



# Aktiv Senioren Computer

D’Gemeng Suessem wibbelt!  
Sanem, une commune qui bouge!

## Aktiv am Alter - Rester actif à tout âge

### Senioresport - Sport pour Seniors

Wéi an de vergaangene Jore proposéiere mir och aktuell nees Sportsaktivitéite fir eis Senioren iwwer 60 Joer.

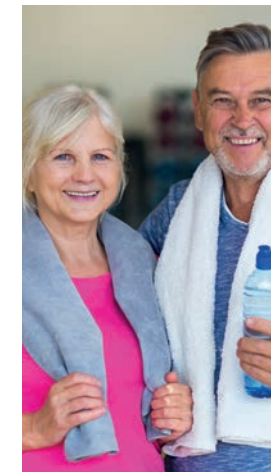
Comme les années précédentes, nous proposons de nouveau des activités sportives pour nos seniors âgés de plus de 60 ans.

### AQUA-GYMNASTIQUE / AQUA-FITNESS

|          |   |
|----------|---|
| Début:   | <b>Lundi, le 8 octobre 2018</b>   |
| Prix:    | 70 Euro   |
| Durée:   | Le cours comprend 30 séances  |
| Lieu:    | <b>AQUAKUSS (Kultur- a Sportzentrum Soleuvre/Scheierhaff)<br/>rue Jean Anen / L-4413 SOLEUVRE</b> |
| Horaire: | Lundi de 16.00 - 17.00 hrs / Méindes vu 16.00 bis 17.00 Auer                                      |
| Chargée: | Nicole FIORIFERI  |

### GYMNASTIQUE DOUCE / TURNEN

|          |   |
|----------|---|
| Début:   | <b>Mercredi, le 10 octobre 2018</b>   |
| Prix:    | 70 Euro   |
| Durée:   | Le cours comprend 30 séances  |
| Lieu:    | <b>École Soleuvre 2000 (Salle des Fêtes)<br/>45, rue de Belvaux / L-4418 SOLEUVRE</b> |
| Horaire: | Mercredi de 17.30 - 18.30 hrs / Mëttwochs vun 17.30 bis 18.30 Auer                    |
| Chargé:  | Manuel NUNES  |



Langues  
Sproochen  
Fräizäit  
Loisir  
Sport  
Fotografie  
Aktiv Senioren  
Computer



## Computer- an Handycourse fir Leit iwwer 50

De Club Senior "Prënzebiërg" organiséiert individuell Course fir Laptop (Windows a MAC), Handy a Smartphone.

Le Club Senior «Prënzebiërg» organise des cours individuels pour PC (Windows et MAC), ainsi que pour GSM et Smartphone.

### WINDOWS, WORD + INTERNET

Horaire: **LUNDI AU VENDREDI SUR RENDEZ-VOUS**  
 Prix: 15 Euro pour une heure  
 Lieu: **27-29, rue Michel Rodange / L-4660 DIFFERDANGE**  
 Renseignements et inscriptions: 26 58 06 60 (Club Senior)  
 Ou par e-mail: prenzebiërg@clubsenior.lu



## INSCRIPTIONS - WÉI KANN ECH MECH UMELLEN?



Ganz einfach: deen oder déi Cours(en) ukräizen, déi lech zousoen, ënnen de Coupon ausfëllen a bis **spéitstens den 21. September 2018** un d'Gemeng zeréckschécken. (Adress: Commune de Sanem - Boîte Postale 74 - L-4401 BELVAUX - Fax: 59 30 75-567 - mail@sanem.lu). D'Inscriptioun kritt Dir - mat de Bezuelekonditiounen - an engem detailléierte Brëif confirméiert. **Är perséinlech Date gi selbstverständlech vertraulich behandelt an eenzeg an alleng un de jeeeweilege Chargé de Cours (m/w) weiderginn.**

Pour s'inscrire, il suffit de cocher le ou les cours que vous avez l'intention de suivre et de retourner **jusqu'au 21 septembre 2018 au plus tard** à la mairie le coupon ci-dessous dûment rempli. Les inscriptions seront confirmées par une lettre de réponse détaillée avec les conditions de paiement. (Adresse: Commune de Sanem - Boîte Postale 74 - L-4401 BELVAUX - Fax: 59 30 75-567 - mail@sanem.lu). **Vos données personnelles resteront strictement confidentielles et seront uniquement transférées au(x) chargé-e(s) de cours responsable(s).**

**ODER ONLINE FORMULAR AUSFÜLLEN: WWW.SANEM.LU ➡ RUBRIQUE PUBLICATIONS**

Mme ☐ M. ☐ Nom: \_\_\_\_\_ Nom de jeune fille: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

N° & rue: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_

Date et lieu de naissance: \_\_\_\_\_  
*(seulement pour les participants des cours de langues)*

Nationalité: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Tel/GSM: \_\_\_\_\_ Ënnerschrëft/Signature: \_\_\_\_\_

L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage.  
 Den Organisateur iwwerhëlt keng Verantwortung am Fall vun engem Accident,  
 wann eppes gestuel gëtt oder bei engem Schued.





COURS LANGUES

- ☐ Niveau Débutant
- taxe d' inscription: 60 €  
(24 leçons) **Belvaux (Mercredi)**
- ☐ Niveau Débutant
- taxe d' inscription: 60 €  
(24 leçons) **Belvaux (Mardi)**
- ☐ Niveau Intermédiaire
- taxe d' inscription: 60 €  
(24 leçons) **Belvaux**
- ☐ Niveau Avancé
- taxe d' inscription: 60 €  
(24 leçons) **Belvaux**
- ☐ Niveau Débutant
- taxe d' inscription: 60 €  
(22 leçons) **Belvaux**
- ☐ Niveau Intermédiaire
- taxe d' inscription: 60 €  
(22 leçons) **Belvaux**
- ☐ Niveau Avancé
- taxe d' inscription: 60 €  
(22 leçons) **Ehlerange**
- ☐ Niveau Avancé 2
- taxe d' inscription: 60 €  
(22 leçons) **Ehlerange**

COURS PHOTOGRAPHIE

- ☐ **Photographie** taxe d' inscription: 60 € (7 séances)

COURS SENIORS

- ☐ **Aqua-Gymnastique** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ **Gymnastique Douce** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)

COURS SPORT-LOISIR

- ☐ **Jogging** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ **Tae-Power** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ **Self-Defense (SulKiDo)** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Mardi - 18.45 - 19.45 hrs
- ☐ Mardi - 19.45 - 20.45 hrs
- ☐ **Body Fit** taxe d' inscription: 100 € (30 séances)
- ☐ **Fit for fun - pour tout âge** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ **Body Balance** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Mardi - 19.00 - 20.00 hrs
- ☐ Mercredi - 20.00 - 21.00 hrs
- ☐ **Yoga (Hatha-Yoga) - Avancé** taxe d' inscription: 100 € (30 séances)
- ☐ **Yoga - Débutant** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Mardi - 18.30 - 19.30 hrs
- ☐ Mardi - 19.45 - 20.45 hrs
- ☐ **Aqua-Gymnastique** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Lundi - 18.30 - 19.30 hrs
- ☐ Jeudi - 18.30 - 19.30 hrs
- ☐ **Aqua-Gymnastique/Aqua-Jogging** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Mer. - 18.15 - 19.15 hrs
- ☐ Vendredi - 17.30 - 18.30 hrs
- ☐ **Zumba** taxe d' inscription: 70 € (30 séances)
- ☐ Lundi - 20.30 - 21.30 hrs
- ☐ Mercredi - 20.00 - 21.00 hrs
- ☐ **Cours de Danse** taxe d' inscription: 100 € (30 séances)
- ☐ Lundi - 18.30 - 20.00 hrs
- ☐ Mercredi - 18.15 - 19.45 hrs



Départ de Sanem

- Sanem, Op Lohr
- Sanem, Zentrum
- Sanem, Schloss
- Sanem, Reitschoul
- Soleuvre, Aessen
- Soleuvre, Collectrice
- Soleuvre, Um Bur
- Soleuvre, Zolwerknapp
- Soleuvre, Emile Mayrisch
- Soleuvre, Cité Scheierhaff
- Soleuvre, Kuss**
- Soleuvre, Kuss**
- Soleuvre, Cité Scheierhaff
- Soleuvre, Emile Mayrisch
- Soleuvre, Zolwerknapp
- Soleuvre, Um Bur
- Soleuvre, Collectrice
- Soleuvre, Aessen
- Sanem, Reitschoul
- Sanem, Schloss
- Sanem, Zentrum
- Sanem, Op Lohr

- 15.16 hrs
- 15.17 hrs
- 15.19 hrs
- 15.20 hrs
- 15.21 hrs
- 15.22 hrs
- 15.23 hrs
- 15.24 hrs
- 15.25 hrs
- 15.26 hrs
- 15.27 hrs**
- 17.32 hrs**
- 17.33 hrs
- 17.34 hrs
- 17.35 hrs
- 17.36 hrs
- 17.37 hrs
- 17.38 hrs
- 17.39 hrs
- 17.40 hrs
- 17.41 hrs
- 17.42 hrs

DÉPART pour le AQUA-GYMNASTIQUE  
Lundi de 16.00 hrs (Sanem - Soleuvre)

RETOUR  
Lundi 17.00 hrs (Soleuvre - Sanem)

Départ de Belvaux

- Belvaux, Um Bedding
- Belvaux, Belval Lycée
- Milliounelach
- Belvaux, Stadion
- Belvaux, Postschoul
- Belvaux, Gemeng / Post
- Belvaux, Ènnert Zolwerwee
- Belvaux, Paquebiere
- Soleuvre, Jugendhaus
- Soleuvre, Dickskopp
- Soleuvre, Kuss**
- Soleuvre, Kuss**
- Soleuvre, Dickskopp
- Soleuvre, Jugendhaus
- Belvaux, Paquebiere
- Belvaux, Ènnert Zolwerwee
- Belvaux, Gemeng / Post
- Belvaux, Postschoul
- Belvaux, Milliounelach
- Sanem, Schloss
- Belvaux, Belval Lycée
- Belvaux, Um Bedding

- 15.23 hrs
- 15.25 hrs
- 15.26 hrs
- 15.27 hrs
- 15.27 hrs
- 15.28 hrs
- 15.28 hrs
- 15.29 hrs
- 15.30 hrs
- 15.31 hrs
- 15.32 hrs**
- 17.27 hrs**
- 17.28 hrs
- 17.29 hrs
- 17.30 hrs
- 17.30 hrs
- 17.31 hrs
- 17.32 hrs
- 17.32 hrs
- 17.33 hrs
- 17.34 hrs
- 17.36 hrs

DÉPART pour le AQUA-GYMNASTIQUE  
Lundi de 16.00 hrs (Belvaux - Soleuvre)

RETOUR  
Lundi 17.00 hrs (Soleuvre - Belvaux)

LIGNE 15

Veillez trouver les horaires pour:

- Sanem
- Belvaux

- Langues
- Sproochen
- Fräizäit
- Loisir
- Sport
- Fotografie
- Aktiv Senioren
- Computer



