

# Aktiv a menger Gemeng

2009/2010

COURS en & méi an der Gemeng Suessem - COURS et autres activités dans la Commune de Sanem



Commune de Sanem

# Gemeng Suessem, eng lieweg Gemeng

## Léif Matbiergerinnen a Matbierger!

Zanter Joren organiséiert de Schännerot an déi zoustänneg Kommissiounen eng ganz Rëtsch vu Coursen an Aktivitéiten an eiser Gemeng. Sou och dës Saison.

An dëser, néier Brochure fannt Där, wéi all Joer, déi ënnerschiddlechst Aktivitéiten; déi et erlaben, zesummen mat anere Leit, sech ze beweegen, eppes neies ze léieren oder kennenzeléieren. Vu Sport iwwer Computercoursen oder enger Sprooch léieren ass de Programm wäit gefächert. Wéi gewinnt ass fir jiddereen eppes derbei, fir Jonk an manner Jonk, Fraen a Männer.

Dëst Joer bidde mer lech e neie Cours un, an zwar den Sophro-Qi Gong, deen grad wéi déi aner Aktivitéiten bestëmmt groussen Uklang fënnt.

Mat ärer Participatioun an ärer Begeeschterung gitt där eis Recht an där hëlleft sou eis Gemeng lieweg an aktiv ze halen.

## Mär wënschen lech vill Spaass a Freed fir déi nächst Saison



Georges Engel  
Buergermeeschter



Dagmar Reuter-Angelsberg  
Gemengeschäftin



Simone Asselborn-Bintz  
Präsidentin vun der  
Kulturkommissioun



Brigitte Lackner  
Präsidentin vun der  
Kommissioun vum 3. Alter



Alain Cornély  
Präsident vun der  
Sportskommissioun

# La Commune de Sanem, une commune vivante

## Chères citoyennes, chers citoyens!

Depuis des années le collège échevinal et les commissions concernées organisent une multitude de cours et d'activités dans notre commune. De même cette année.

Dans cette nouvelle brochure vous trouvez, comme les années précédentes, une panoplie d'activités qui permettent de bouger ensemble et de connaître ou d'apprendre de nouvelles choses. Du sport, des cours d'informatique ou l'apprentissage et le perfectionnement d'une langue, le choix est grand. Comme d'habitude il y en a pour tout le monde, pour jeunes et moins jeunes, femmes et hommes.

Cette année nous vous offrons un nouveau cours qui s'intitule: Sophro-Qi Gong, qui comme les autres activités trouvera sûrement votre appréciation.

Avec votre participation et votre enthousiasme vous nous encouragez à continuer et vous faites de notre commune une commune active et vivante.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de joie pour la nouvelle saison.**



Georges Engel  
Bourgmestre



Dagmar Reuter-Angelsberg  
Échevine



Simone Asselborn-Bintz  
Présidente de la  
commission culturelle



Brigitte Lackner  
Présidente de la  
commission du 3<sup>e</sup> âge



Alain Cornély  
Président de la  
commission des sports

Languages  
Sproochen  
Computer  
Sport  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Fräizäit  
Loisir  
Entspannung  
Peinture  
Self-defense



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

### Sproochecoursen - Cours de langues

Och dëse Wanter kann een d'Zäit sënnvoll nützen. De Schäfferot huet nees Sproochecoursen organiséiert:

Faites quelque chose d'utile cet hiver: apprenez une nouvelle langue! Le collège échevinal a de nouveau organisé des cours de langues:

---

#### Luxembourgeois 1<sup>re</sup> année:

Début:  
Horaire:  
Prix:  
Durée:

Chargée: Nathalie HAAS

13 octobre 2009 (soir)  
Mardi de 18.30 - 20.00 hrs / Soleuvre: Maison Beck  
60 Euro  
Le cours comprend 24 leçons

---

#### Luxembourgeois 2<sup>e</sup> année:

Début:  
Horaire:  
Prix:  
Durée:

Chargée: Marianne MULLER

15 octobre 2009 (soir)  
Jeudi de 18.30 - 20.00 hrs / Soleuvre: Maison Beck  
60 Euro  
Le cours comprend 24 leçons

---

#### Luxembourgeois 1<sup>re</sup> année:

Début:  
Horaire:  
Prix:  
Durée:

En cas de demandes suffisantes!  
(matin)

Lundi de 8.15 - 9.45 hrs / Ehlerange: Centre Culturel  
60 Euro  
Le cours comprend 24 leçons

**Anglais 1<sup>re</sup> année:** Chargée: Nadine COURTOIS  
Début: 12 octobre 2009 (soir)  
Horaire: Lundi de 19.30 - 21.00 hrs / Ehlerange: Centre Culturel  
Prix: 60 Euro  
Durée: Le cours comprend 22 leçons

---

**Anglais 2<sup>e</sup> année:** Chargée: Yuliya MORES-DENYSSENKO  
Début: 14 octobre 2009 (soir)  
Horaire: Mercredi de 18.00 - 19.30 hrs / Ehlerange: Centre Culturel  
Prix: 60 Euro  
Durée: Le cours comprend 22 leçons

---

**Anglais 3<sup>e</sup> année:** Chargé: Jacques MONTALTO  
Début: 13 octobre 2009 (soir)  
Horaire: Mardi de 19.30 - 21.00 hrs / Ehlerange: Centre Culturel  
Prix: 60 Euro  
Durée: Le cours comprend 22 leçons

---

**Anglais 4<sup>e</sup> année:** Chargée: Yuliya MORES-DENYSSENKO  
Début: 14 octobre 2009 (soir)  
Horaire: Mercredi de 19.30 - 21.00 hrs / Ehlerange: Centre Culturel  
Prix: 60 Euro  
Durée: Le cours comprend 22 leçons



Computer  
Sport  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Fräizäit  
Loisir  
Entspannung  
Peinture  
Self-defense  
Langues  
Sproochen

Peinture  
Entspannung  
Computer  
Sport  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Fräizäit  
Loisir  
Self-defense  
Langues  
Sproochen



## Introduction à la peinture

### Pour débutants et avancés de tout âge

|          |                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Début:   | 29 octobre 2009                                                                       |
| Prix:    | 60 Euro / 8 personnes sont admises par cours                                          |
| Durée:   | Le cours comprend 9 séances                                                           |
| Lieu:    | Le cours aura lieu au CIPA (Résidence Dickskopp) 2, rue Scheierhaffstrooss à Soleuvre |
| Horaire: | Mardi de 19.00 - 21.00 hrs                                                            |
| Chargée: | Franca ROMEO                                                                          |

Amenez votre matériel s.v.p. (bloc, crayon, toile, couleur acryl, aquarelle, pinceaux...)

Pour tous renseignements supplémentaires, veuillez contacter la secrétaire de la commission du 3<sup>e</sup> âge,  
**Franca Romeo au tél: 59 30 75 - 1**

---

## Molcouren / Cours de peinture en Acryl

### Club Senior Prënzeberg Déifferdang

### Pour débutants et avancés de tout âge

|          |                                              |
|----------|----------------------------------------------|
| Début:   | 11 novembre 2009                             |
| Prix:    | 45 Euro / 8 personnes sont admises par cours |
| Durée:   | Le cours comprend 4 séances                  |
| Lieu:    | 27-29, rue Michel Rodange à Differdange      |
| Horaire: | Mercredi de 18.00 - 20.00 hrs                |
| Chargée: | Franca ROMEO                                 |

Amenez votre matériel s.v.p. (toile, peinture, pinceaux, palette etc...)

**Renseignements et inscriptions: 26 58 06 60 (Club Senior)**

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

## Sports-loisirs

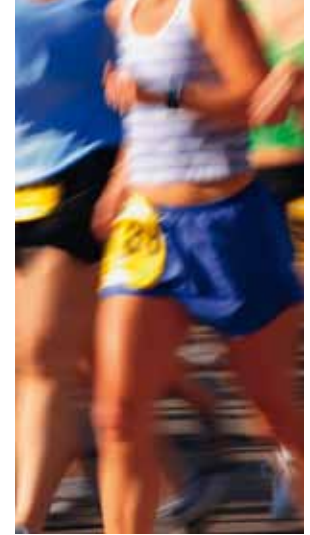
Et ass gesond sech ze bewegen. A Spaass mécht et nach dobäi. Ob an der frëscher Loft, an der Schwemm oder an der Hal - Haaptsaach Sport! Dowéinst huet de Schäfferot zesumme mat der Sportkommissioun erëm Sportcoursen organiséiert:

Faites quelque chose pour votre santé: pratiquez un sport! Que ce soit en plein air frais, 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-loisirs:

---

### JOGGING

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| Début:   | 18 octobre 2009                                                  |
| Prix:    | 60 Euro<br>30 personnes sont admises par cours                   |
| Durée:   | Le cours comprend 35 séances                                     |
| Lieu:    | Parking supérieur du Centre de récréation «Galgebierg» à Belvaux |
| Horaire: | Dimanche de 10.00 - 11.00 hrs                                    |
| Chargé:  | Manuel NUNES                                                     |



Computer  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Self-defense  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit

Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Computer  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Self-defense  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture



### AQUA-GYMNASTIQUE

---

Début: 12 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Chaque cours comprend 30 séances  
Lieu: Piscine d'apprentissage au Centre Sportif «Roger Krier» à Soleuvre-Scheierhaff  
Horaire: a) Lundi de 18.30 - 19.30 hrs - Danielle REISER-GEHLEN  
b) Lundi de 19.30 - 20.30 hrs - Nicole FIORIFERI  
c) Mercredi de 18.30 - 19.30 hrs - Danielle REISER-GEHLEN  
d) Vendredi de 18.30 - 19.30 hrs - Nicole FIORIFERI

### TAE-POWER

---

Début: 12 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Le cours comprend 25 séances  
Lieu: Le cours aura lieu à l'école Soleuvre 2000 (Salle des fêtes)  
Horaire: Lundi de 18.15 -19.15 hrs  
Chargé: Sam GUERREIRO

### BODY FIT

---

Début: 16 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Le cours comprend 25 séances  
Lieu: Le cours aura lieu à l'école Soleuvre 2000 (Salle des fêtes)  
Horaire: Vendredi de 20.00 - 21.30 hrs  
Chargé: Roland THEISKES

## BODY BALANCE

---

Début: 13 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Le cours comprend 25 séances  
Lieu: Le cours aura lieu à l'école Soleuvre 2000 (Salle des fêtes)  
Horaire: Mardi de 16.45 - 17.45 hrs  
Chargée: Catherine SETZER, Kinésithérapeute diplômée

## BODY BALANCE

---

Début: 16 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Le cours comprend 25 séances  
Lieu: Le cours aura lieu à l'école Soleuvre 2000 (Salle des fêtes)  
Horaire: Vendredi de 18.30 - 19.30 hrs  
Chargée: Catherine SETZER, 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 der Rückenschule und des Beckenbodentrainings.*

*Ab 12 Jahren bis..., ob fit oder mit Gebrechen, alle sind willkommen!*



Computer  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Self-defense  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit

Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Computer  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Self-defense  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture



## NORDIC-WALKING

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| Début:   | 18 octobre 2009                                                  |
| Prix:    | 60 Euro                                                          |
|          | 30 personnes sont admises par cours                              |
| Durée:   | Le cours comprend 25 séances                                     |
| Lieu:    | Parking supérieur du Centre de récréation «Galgebierg» à Belvaux |
| Horaire: | Dimanche de 10.00 - 11.30 hrs                                    |
| Chargé:  | Celestino FECCHI                                                 |

### CONTACT:

Där hutt nach Froen iwwert eis Veräiner oder Sportclubb?  
Där kënt lech bei eisem Info-Telefon renseignieren:

Vous avez des questions concernant les associations et clubs sportifs de notre commune? N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre Info-Téléphone:

**Info-Telefon Gemeng Suessem: 59 66 66**



## KARATE SELF-DEFENSE POUR FEMMES

---

Début: 14 octobre 2009  
Prix: 60 Euro  
25 personnes sont admises par cours  
Durée: Le cours comprend 25 séances  
Lieu: Le cours aura lieu Centre Culturel à Ehlerange (salle de gymnastique)  
Horaire: Mercredi de 18.30 -19.30 hrs  
Chargé: Celestino FECCHI

sous le patronage du



Service à  
l'Égalité  
des  
chances  
entre femmes et hommes

COMMUNE DE SANEM



Computer  
Informatique  
Aktiv Senioren  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Self-defense

**Aktiv Senioren**  
**Computer**  
**Informatique**  
**Langues**  
**Sproochen**  
**Gedächtnis**  
**Peinture**  
**Sport**  
**Loisir**  
**Fräizäit**  
**Self-defense**



## Aktiv am Alter - Rester actif à tout âge

### Seniorensport

Wie in den vergangenen Jahren finden auch in diesem Jahr wieder Sportaktivitäten für unsere Senioren über 60 statt.

Folgende Aktivitäten sind geplant:

---

#### **WALKING** (Spazierengehen)

Montags von 15.50 bis 16.50 Uhr

Gaalgebierg Beles

---

#### **WASSERGYMNASTIK**

Montags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Schwimmbad Scheierhaff

---

#### **GYMNASTIQUE DOUCE**

Mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr

Schule Zolwer 2000

---

Unkostenbeitrag für das ganze Jahr: 12,50 Euro pro Aktivität.

Die Kurse beginnen am Montag, dem 5. Oktober 2009 für Walking und Wassergymnastik.

Die Kurse beginnen am Mittwoch, dem 7. Oktober 2009 für Gymnastique Douce.

Die Gemeinde organisiert einen gratis Abhol- und Rückbringdienst mit dem Bus.

Nebenbei finden Sie die genauen Abfahrtszeiten (zusätzliche Haltestellen sind möglich).

## WALKING

Montags

15.20 Sanem Schule  
15.25 Zolwer Aessen  
15.27 Zolwer Plaz  
15.30 Cité 2000  
15.32 Metzlerlach  
15.35 Beles rte d'Esch  
15.37 Schoul Beles Post  
15.39 Schoul 2000  
15.41 Cité Scheierhaff  
15.43 Cité Kauffman  
15.47 Gaalgeberg

## SCHWIMMBAD

Montags

16.30 Sanem Schule  
16.35 Zolwer Aessen  
16.37 Zolwer Plaz  
16.40 Cité 2000  
16.42 Metzlerlach  
16.45 Beles rte d'Esch  
16.47 Schoul Beles Post  
16.49 Schoul 2000  
16.51 Cité Scheierhaff  
16.53 Cité Kauffman  
16.55 Scheierhaff

## TURNEN

Mittwochs

16.30 Sanem Schule  
16.35 Zolwer Aessen  
16.37 Zolwer Plaz  
16.40 Cité 2000  
16.42 Metzlerlach  
16.45 Beles rte d'Esch  
16.47 Schoul Beles Post  
16.49 Schoul 2000  
16.51 Cité Scheierhaff  
16.53 Cité Kauffman  
16.55 Zolwer Schule 2000

---

Die interessierten Teilnehmer müssen ihren Unkostenbeitrag (12,50 Euro pro Aktivität) an der Kasse der Gemeindeverwaltung (Recette) bezahlen.

---

Weitere Informationen erhalten Sie bei Roberto TRAVERSINI unter der Telefonnummer 621 23 50 05.



Computer  
Informatique  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Self-defense  
Aktiv Senioren

Computer  
Informatique  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Self-defense  
Aktiv Senioren



## Computerkurse

Sie sind Anfängerin oder Anfänger?

In den Anfängerkursen erfahren Sie das Notwendige über die Funktionsweise des Computers. Sie lernen den Umgang mit der Maus und der Tastatur. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Programme.

Mit diesen Basiskenntnissen sind Sie eigentlich schon fit, um an einem Internet-Einführungskurs teilzunehmen. Hier erfahren Sie, welches Material und welche Programme Sie benötigen, um angenehm im Internet surfen zu können.

---

## Cours d'informatique

Vous êtes débutante ou débutant?

Les cours d'initiation (découverte) vous font découvrir les principes du fonctionnement de l'ordinateur. Vous apprendrez à manipuler la souris, le clavier et vous aurez un aperçu sur les logiciels les plus importants.

Ces quelques connaissances de base suffisent déjà pour suivre un cours d'initiation Internet. Lors des séances, vous serez informé sur le matériel et les programmes dont vous avez besoin pour vous plonger dans le monde virtuel.

# Souris, clavier & co - Cours d'informatique

## **COURS - WORD I** - Découverte

**CONTENUE:** Les bases de Word / Démarrer-Quitter  
Barres d'outils et ses différents composants

**PREREQUIS:** Aucun

**DATE:** Mercredi, le 28 octobre 2009  
Mercredi, le 11, 18 et 25 novembre 2009

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

---

## **COURS - WORD II**

**CONTENUE:** Traitement de Texte au KM / Saisie / Formatage  
Mise en page / Impression

**PREREQUIS:** WORD I

**DATE:** Mercredi, le 2, 9 et 16 décembre 2009  
Mercredi, le 6 janvier 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

---

## **COURS - WORD III** - Tableaux

**CONTENUE:** Créer des cartes de visite dans Word

**PREREQUIS:** WORD II

**DATE:** Mercredi, le 13, 20 et 27 janvier 2010  
Mercredi, le 3 février 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

---

## **EXCEL I**

**CONTENUE:** Créer une liste de dépenses / Tableur / Saisie  
Formatage / Mise en page

**PREREQUIS:** Aucun

**DATE:** Mercredi, le 10 et 24 février 2010  
Mercredi, le 3 et 10 mars 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

Chargée de cours: Gloria CORREIA





## **EXCEL II**

**CONTENUE:** Réaliser une facture avec Exel / Tableur / Saisie  
Formatage / Mise en page

**PREREQUIS:** Exel I

**DATE:** Mercredi, le 17 et 24 mars 2010  
Mercredi, le 14 et 21 avril 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

---

## **INTERNET**

**CONTENUE:** Accès / Connaissances / Recherche d'informations

**PREREQUIS:** Connaissances Info de base - Word

**DATE:** Mercredi, le 28 avril 2010  
Mercredi, le 5, 12 et 19 mai 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

---

## **OUTLOOK**

**CONTENUE:** Découverte / Introduction / Créer Mail

**PREREQUIS:** Connaissances Info de base

**DATE:** Mercredi, le 2, 9, 16 et 30 juin 2010

**PRIX:** 124 Euro (4 x 2,5 heures)

**LIEU:** École à Soleuvre (vis-à-vis de l'église)

**HORAIRE:** 18:45 - 21:15 hrs

Chargée de cours: Gloria CORREIA

# Sohphro-Qigong

## Stark und Gesund

|          |                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|
| Début:   | 13 octobre 2009                                                       |
| Prix:    | 60 Euro                                                               |
|          | 15 personnes sont admises par cours                                   |
| Durée:   | Le cours comprend 25 séances                                          |
| Lieu:    | Le cours aura lieu Centre Culturel à Ehlerange (salle de gymnastique) |
| Horaire: | Mardi de 19:00 à 20:00 hrs                                            |
| Chargé:  | Liberto DELFINO                                                       |

### Stark und Gesund durch Sophro-Qigong

*Sophrologie bedient sich unterschiedlichster Entspannungstechniken. Aktive Methoden wie die dynamische Entspannung sind eine sanfte Art der konzentrierten Bewegung wie der QIGONG. Beide beruhen auf den gleichen Basis-Prinzipien. Atemfluss, Harmonie, Lebensfreude, Konzentration, geistiger und physischer Stressabbau.*

*Qi = Lebenskraft, Energie*

*Gong = Regelmäßiges, ruhiges und konzentriertes Üben.*

*Wer regelmäßig übt, spürt wie sich das Gefühl von Lebendigkeit in seinem Körper ausbreitet.*

*La sophrologie et le Qigong ayant les mêmes principes de base, le combiné des 2 permet de stimuler plus efficacement encore le flux d'énergie et de mieux utiliser tous ses potentiels. Méthodes de détente actives et passives, prise de conscience de son corps, gestion du stress, visualisations, développement de la concentration etc. Exercices qui peuvent être pratiqués indépendamment de tout âge.*

NEU  
NOUVEAU



Computer  
Informatique  
**Aktiv Senioren**  
Self-defense  
Langues  
Sproochen  
**Entspannung**  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit



Computer  
Informatique  
Langues  
Sproochen  
Entspannung  
Peinture  
Sport  
Loisir  
Fräizäit  
Self-defense  
Aktiv Senioren



## Computercoursen fir Leit ab 55

De Club Senior "Prënzebiereg" organiséiert Computercoursen fir Leit ab 55 Joer.

Le Club Senior «Prënzebiereg» organise des cours d'informatique pour personnes à partir de 55 ans.

### **WINDOWS, WORD + INTERNET** - Basiscours:

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| Début:   | 23 septembre 2009                                 |
| Prix:    | 85 Euro                                           |
| Durée:   | Le cours comprend 6 leçons                        |
| Lieu:    | Ecole primaire à Soleuvre (vis-à-vis de l'église) |
| Horaire: | Mercredi de 9.30 à 11.00 hrs                      |

### **Renseignements et inscriptions:**

**26 58 06 60 (Club Senior)**

---

#### IMPRESSUM:

Editeur: Administration communale de Sanem

Photos: Textes & Design

Mise en page et layout: Textes&Design - impression: Imprimerie Schlimé Bertrange



# INSCRIPTIONS - WÉI KANN ECH MECH UMELLEN?

Ganz einfach: deen oder déi Coursen ukräizen, déi lech zousoen, ënnen de Coupon ausfëllen a **bis spéitstens den 22. September 2009** un d'Gemeng zeréckschécken. (ADRESSE: Commune de Sanem - Boîte Postale 74 - L-4401 BELVAUX - Fax: 59 30 75-67 - mail.commune@ac.sanem.lu) D'Inscriptiounen kritt Där an engem detailléierte Bréif confirméiert.

Informatiounsversammlungen, wou Där d'Coursen och bezuelt, sinn den 7. an 8. Oktober (**ausser d'Aktivitéiten fir den 3. Alter**).

Pour s'inscrire, il suffit de cocher le ou les cours que vous avez l'intention de suivre et de retourner par voie postale (**jusqu'au 22 septembre 2009 au plus tard**) à la mairie le coupon ci-dessous dûment rempli. Les inscriptions seront confirmées par une lettre de réponse détaillée.

Des réunions d'information pour les participants et règlement des frais auront lieu les 7 et 8 octobre 2009 (**sauf pour les participants des cours pour le 3<sup>e</sup> âge**).

Numm/Nom: \_\_\_\_\_ Meederchersnumm/Nom de jeune fille: \_\_\_\_\_

Virnumm/Prénom: \_\_\_\_\_ **Date et lieu de naissance:** \_\_\_\_\_

Adresse: L- \_\_\_\_\_ Uertschaft/localité: \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_ Strooss/rue \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Nationalité: \_\_\_\_\_ Ënnerschrëft/Signature: \_\_\_\_\_

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



## COURS SPORT-LOISIRS

- **Jogging au «Gaalgenbierg»**  
taxe d'inscription: 60 Euro (35 séances)

### Aqua-Gymnastique

- cour a
  - cour b
  - cour c
  - cour d
- taxe d'inscription: 60 Euro (30 séances)

- **Tae-Power**  
taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

- **Body Fit**  
taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

### Body Balance

- mardi
  - mercredi
- taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

- **Nordic-Walking**  
taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

- **Karaté Self-Défense pour femmes**  
taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

### NEU / NOUVEAU

- **Sophro-Qigong**  
taxe d'inscription: 60 Euro (25 séances)

## COURS LANGUES

### Anglais

- 1<sup>re</sup> année    taxe d'inscription: 60 Euro (22 leçons)
- 2<sup>e</sup> année    taxe d'inscription: 60 Euro (22 leçons)
- 3<sup>e</sup> année    taxe d'inscription: 60 Euro (22 leçons)
- 4<sup>e</sup> année    taxe d'inscription: 60 Euro (22 leçons)

### Luxembourgeois

- 1<sup>re</sup> année soir    taxe d'inscription: 60 Euro (24 leçons)
- 2<sup>e</sup> année soir    taxe d'inscription: 60 Euro (24 leçons)
- 1<sup>re</sup> année matin    taxe d'inscription: 60 Euro (24 leçons)

**En cas de demandes suffisantes!**

## COURS PC

- **Word I - Découverte**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Word II**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Word III - Avancés (Tableaux)**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Excel I**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Excel II**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Internet**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Outlook**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)
- **Publipostage**  
taxe d'inscription: 124 Euro (4 séances)

