



Commune de BERTRANGE

COURS DE LOISIRS LANGUES



SEPTEMBRE - FÉVRIER

► 2026 ► 2027

Léif Bartrenger Biergerinnen a Bierger,

Et ass mir eng grouss Freed lech déi nei Brochure vun eise Sproochen- a Fräizäitcoursen virzestellen. Och dëst Semester hu mir nees eng flott a variéiert Offer fir lech zesummegeallt, wou jidderee sécher eppes Passendes fënnt.

Nieft eise bewäerte Coursë freeë mir eis, lech och e puer nei Aktivitéiten ubidden ze kënnen. Sou ergänzen dëst Semester ënner anerem en **Advents Atelier, Baby- a Kannerturne fir verschidden Altersgruppen, Stretching souwéi de Cours „Mobilitéit & Harmonie“** eise Programm.

Domadder wëlle mir nach besser op déi verschidden Interessen an Erwaardunge vun eise Biergerinnen a Bierger agoen.

Fir eis Servicer weider ze moderniséieren an d'Aschreiwunge méi einfach ze gestalten, ginn dës vun elo un digital organiséiert. D'Aschreiwung an d'Bezuelung kënnen direkt online iwwe de QR-Code an dëser Brochure oder iwwe de Site vun der Gemeng gemaach ginn. D'Aschreiwunge ginn Ufank Juli op.

Gläichzäiteg ass et eis wichteg, datt keen ausgeschloss gëtt. Persounen, déi keng Méiglechkeet hunn, sech online anzeschreiwelen, kënnen dat weiderhin op der Gemeng maachen. Och hei ass d'Bezuelung direkt bei der Aschreiwung virgesinn.

Wéi gewinnt profitéiere Bartrenger Biergerinnen a Bierger dobäi vun enger Prioritéit vun zwou Woche bei den Aschreiwungen.

Nieft dem Léieren an der Bewegung steet bei eise Coursë virun allem och dat gesellegt Mateneen an de Spaass u gemeinsamen Aktivitéiten am Mëttelpunkt.

Ech hoffen, datt Dir an dësem Programm eppes fannt, wat lech zouseet, a wënschen lech vill Freed an Erfolleg bei deene verschiddene Coursen an Aktivitéiten.

Äre Buergermeeschter vu Bartreng
Youri De Smet

TABLE DES MATIÈRES

	page	 Certification
► COURS DE LOISIRS		
Adventsatelier	6	-
Seidemolerei	7	-
Strécktreff	8	-
Heekeltreff	9	-
Atelier de couture	10	-
Gediechnistraining	11	-
Stage parfum - Thème « Forêt d'automne »	12	-
Stage parfum - Thème « Le bois au Féminin »	13	-
Waasser-Gymnastik 50+	14	-
Aqua-Gymnastik Hydro-Power	15	-
Baby-Splash	16	-
Baby- a Kannerturne	17	-
Sophrologie	18	-
Country and Line Dance	19	-
Mobilitéé & Harmonie	20	-
Zumba	21	-
Vinyasa Yoga	22	-
Gymnastik 50+	23	-
Stretching	24	-
Pilates	25	-
Boot-Camp	26	-
Circuit Training	27	-
Strong Nation	28	-
Danse Nia	29	-
Calligraphie	30	-
Let's talk about	31	-
► COURS DE LANGUES		
Luxembourgeois	34	✓
Français	35	✓
Anglais	36	✓
Chinois	37	✓
Italien	38	✓
Espagnol	39	✓
► INSCRIPTION ET INFORMATIONS		
Modalités d'inscription - Cours de loisirs & langues	40	
Description des niveaux	41	
Critères de qualité des cours	42	
Plan parking à Bertrange	43	





► COURS DE LOISIRS

ADVENTSATELIER

mam Petra Tetzlaff

D'Basis fir eisen festlechen Dier/Wand/Fenster Kranz ass eng aussergewöhnlech Form, déi mir festlech mat schéinen Dekoratiounselementer an enger Lichterketten verschaffen.

Dëst Prachtstéck kann all Joer nees benotzt ginn.

Verschéinert mat dem festleche Kranz är Hausdier (fir bannen a bausee gëeegent).

Ee Bléck Fang ass de Kranz och op enger Mauer an ärem Interieur oder als festlech Fenster Dekoratioun.

SAMSDES,
de 14. November 2026



09:00 - 11:30



Maison Schauwenburg
1. Stack



60 €
(Material abgeraff)



Online Aschreiwung!



SEIDEMOLEREI

mam Sylvie SIDON

D'Seidemolerei ass eng al Technik déi aus China kënnt, genee ewéi d'Seid. Viru Joerhonnerten ass se a Frankräich ukomm, opgebléit an duerno erëm wéinst hirer komplexer Fabrikatioun a Veraarbechtung a Vergiess geroden.

Viru e puer Joerzénge goufe Faarwen entwéckelt, déi souguer e Laie handhaben kann, an dës Technik ass erëm an d'Moud komm. Ob et sech ëm Gutta, Wuess, Monotypie, Salztechnik oder Faltechnik handelt, d'Faarf gëtt op d'Seid ugewannt, ugestrach mam Pinsel oder gemoolt. Zum Schluss gëtt eise Stoff fixéiert an dann ass e prett fir ze droen.



DËNSCHDES,

vum 29. September bis de 15. Dezember 2026
a vum 5. Januar bis den 2. Februar 2027



14:00 - 16:00



Maison Schauwenburg
2. Stack



135 €



NOUTWENDEGT MATERIAL:

Seid, Spann kader, Dampfixéierbar Faarwen,
Bensinnléislech Gutta, Pinsele vu verschiddene
Gréissten.



Online Aschreiwung!



STRÉCKTREFF

Elleng an der Stuff strécke war eemol. Elo treffe mir eis eemol d'Woch an engem gemittleche Kader fir un eiser Stréck weiderzekommen an eis auszetauschen.

MÉTTWOCHS,

vum 30. September bis den 16. Dezember 2026
a vum 6. Januar bis de 3. Februar 2027



14:30 - 17:00



Maison Schauwenburg
1. Stack



Gratis



Online Aschreiwung!



HEEKELTREFF

Mir treffen eis e puer Mol am Mount fir ze heekelen. Dir kënt gären Är Projete matbréngen, sou datt mir eis ee vun deem Aneren inspiréiere loossen.

Mir heekelen och Oktopusse fir prématuréiert Bëbeeën, déi an d'Couveuse mussen geluecht ginn (fir d'Kannerklinik vum CHL an Dr Bohler) an Trouscht-Petzie fir d'Kanner vun der Intensivstatioun an der Kannerklinik. Material fir d'Kannerprojeten, wat 100% Kotteng ass, gëtt zur Verfügung gestallt.

Wëllt Dir mathëllefen ? Da kommt bis laanscht, mir weisen lech gäre wéi et geet.



DËNSCHDES

22. September 2026
6. Oktober 2026
20. Oktober 2026
10. November 2026
24. November 2026
8. Dezember 2026
5. Januar 2027
19. Januar 2027
2. Februar 2027



14:00 - 16:00



Maison Schauwenburg
1. Stack



Gratis



Online Aschreiwung!



ATELIER DE COUTURE

avec Mireille PETIT

L'atelier de couture s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Les débutants apprennent les notions de couture entre autres d'utiliser leur machine à coudre, un patron, coupe de différents tissus, les différentes techniques de couture, mener à bout le projet qu'ils peuvent choisir, soit libre ou en commun.

Les avancés peuvent continuer à réaliser leurs projets.

Venez avec vos idées ! Madame Petit vous accompagnera, encouragera et soutiendra jusqu'à l'aboutissement de vos projets.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE : Machine à coudre, des ciseaux pour tissu, des ciseaux à papier, un crayon à papier, une boîte d'épingles, un mètre ruban, une règle 20 cm, une craie tailleur, papier claque pour patrons

POUR DÉBUTANTS : 1 mètre de tissu en min. 110 cm de large (coton, lin, jeans pour l'extérieur), 1 mètre de tissu en min. 110 cm de large (coton pour l'intérieur,) et un fil assorti au tissu.

MARDI,

du 29 septembre au 15 décembre 2026
et du 5 janvier au 2 février 2027



18:30 - 21:30



MERCREDI,

du 30 septembre au 16 décembre 2026
et du 6 janvier au 3 février 2027



8:30 - 11:30



Maison Schauwenburg
1^{er} étage



202,50 €



Online Aschreibung!



GEDIECHTNISTRAINING

mam Alexa ENSCH-HERZIG



Wien stoung net schon am Keller an huet sech gefrot : « Wat maachen ech hei ? » oder beim Bancomat : « Wéi ass de Code ? »

De Kommissiounsziel läit doheem um Kichendësch : « Wat steet drop, wat soll ech nach an de Caddie maachen ? »

Mir musse villes verhalen an eiser schneller Zäit : Kommissiounen, Coden (Bancomat, Visa...), Postleetzuelen, Telefonnummern, Datumer...

Hei ka ganzheetleche Gediechnistraining hëllefen. Mat interessanten Übungen a Virschléi brénge mir déi gro Zellen op Trapp. Zesummen an der Grupp an ouni Stress méischt dat vill Spaass.



FREIDES,

vum 2. Oktober bis den 18. Dezember 2026
a vum 8. Januar bis de 5. Februar 2027



10:00 - 11:00



Maison Schauwenburg
1. Stack



67,50 €



Online Aschreiwung!



STAGE PARFUM

THÈME « FORÊT D'AUTOMNE »

avec Richard PETITJEAN

Un stage consacré à la découverte des matières de la palette du parfumeur évoquant une forêt en automne : notes de mousse, champignon, feuilles mortes, racines, bois, aspérule desséchée (coumarine), pétrichor (terre mouillée), ...

PARTIE 1 – EXPLORATION & ANALYSE (MATIN)

- ▶ Découverte et analyse olfactive des matières premières en lien avec le thème.
- ▶ Étude de la famille de parfums « fougère », une structure classique construite autour d'un accord associant généralement lavande, géranium, coumarine et mousse. Ses variations permettent d'explorer différentes interprétations du thème : fraîche, boisée, fruitée ou plus sombre
- ▶ Découverte et analyse comparative de plusieurs parfums en lien avec le thème « forêt d'automne », dont certains illustrent la structure fougère et ses évolutions : Drakkar Noir, Libre, Eau Sauvage, Bleu de Chanel, Autumn Vibes, etc.

PARTIE 2 – CRÉATION (APRÈS-MIDI)

- ▶ Travail de composition à partir d'une formule-type ou d'une idée personnelle, avec plusieurs essais et ajustements progressifs.
- ▶ Finalisation d'un parfum de 30 mL.
- ▶ Palette de plus de 100 matières premières professionnelles et accompagnement personnalisé.

SAMEDI,
24 octobre 2026



9:30 - 12:30 et 14:00 - 17:00



Maison Schauenburg
1^{er} étage



27 €

NOTE : le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix : **50 €** sont à payer directement au chargé de cours.



NEW

Online Aschreibung!

PRÉREQUIS :

Ne pas se parfumer le jour du stage!



STAGE PARFUM THÈME « LE BOIS AU FÉMININ »

avec Richard PETITJEAN

Un stage consacré à la découverte des matières boisées de la palette du parfumeur et de leurs différentes interprétations dans la parfumerie féminine : notamment cèdre, santal, patchouli, cashmeran (bois de cachemire), autour de compositions où le bois perd son caractère sec et austère pour devenir plus diffus, abstrait ou enveloppant.

PARTIE 1 – EXPLORATION & ANALYSE (MATIN)

- ▶ Découverte et analyse olfactive des matières premières en lien avec le thème.
- ▶ Découverte et analyse comparative de plusieurs parfums en lien avec le thème « le bois au féminin », illustrant différentes approches du boisé féminin contemporain : Féminité du Bois, Narciso Rodriguez for Her, Bois d'Argent, This is Her!, etc.

PARTIE 2 – CRÉATION (APRÈS-MIDI)

- ▶ Travail de composition à partir d'une formule-type ou d'une idée personnelle, avec plusieurs essais et ajustements progressifs.
- ▶ Finalisation d'un parfum de 30 mL.
- ▶ Palette de plus de 100 matières premières professionnelles et accompagnement personnalisé.



SAMEDI,
16 janvier 2027



9:30 - 12:30 et 14:00 - 17:00



Maison Schauwenburg
1^{er} étage



27 €
NOTE : le flacon, le vaporisateur et les matières utilisées ne sont pas inclus dans le prix : **50 €** sont à payer directement au chargé de cours.



PRÉREQUIS :
Ne pas se parfumer le jour du stage



Online Anmeldung!



WAASSER-GYMNASTIK 50+

Waasser-Gymnastik mécht Spaass a gëllt als e besonnesche gelenkschounende « Ganz-Kierper-Training ! »

Anescht ewéi z.B. beim Lafen, fillt sech eise Kierper am Waasser vill méi liicht un, an dofir ginn ons Gelenker geschount. D'Waasser-Gymnastik eegent sech dofir ganz gutt fir all Alter a Gewichtsklass.

MÉINDES,

vum 28. September bis den 14. Dezember 2026
a vum 4. Januar bis de 6. Februar 2027



18:00 - 19:00



MËTTWOCHS,

vum 30. September bis den 16. Dezember 2026
a vum 6. Januar bis de 3. Februar 2027



17:00 - 18:00



Piscine Centre Atert



67,50 €



Online Aschreiwung!



AQUA-GYMNASTIK HYDRO-POWER

Hydro Power steet fir eng gelenkschounend, ustrengend Waasser-Gymnastik woubäi de ganze Kierper Kraaft an Deenung kritt an doduerch méi entspaant gëtt. Bei dëser Method ginn d'Muskele gestärkt, d'Beweeglechkeet gefërdert an dat allgemengt Wuelbefanne verbessert.



MÉINDES,

vum 28. September bis den 14. Dezember 2026
a vum 4. Januar bis de 6. Februar 2027



17:00 - 18:00



MËTTWOCHS,

vum 30. September bis den 16. Dezember 2026
a vum 6. Januar bis de 3. Februar 2027



18:00 - 19:00



Piscine Centre Atert



67,50 €



Online Aschreiwung!



BABY-SPLASH

An dësem Cours léiere Mammen a Pappe wichteg a sécher Grëffer, déi hirem Puppelchen dräidimensional Bewegungen am Waasser erméiglechen, déi si hei baussen net ausféiere kënnen. Duerch gemeinsam Übungen an intensive Kierperkontakt gëtt d'Bezéiung tëschent den Elteren an de Kanner gestärkt.

ALTER : 3 - 24 MÉINT

DËNSCHDES,

vum 29. September bis de 15. Dezember 2026
a vum 5. Januar bis den 2. Februar 2027
13:15 - 14:15



ALTER : 2 - 3 JOER

DËNSCHDES,

vum 29. September bis de 15. Dezember 2026
a vum 5. Januar bis den 2. Februar 2027
14:15 - 15:15



ALTER : 3 - 4 JOER

DËNSCHDES,

vum 29. September bis de 15. Dezember 2026
a vum 5. Januar bis den 2. Februar 2027
15:15 - 16:15



Online Anschriewung!



Piscine Centre Atert



67,50 €



BABY- A KANNERTURNE

mam Elena MALYAROVA

D'Sessioun Baby, resp. Kannerturnen ass eng douce a spilleresch Aktivitéit fir Kanner begleet vun engem Elterendeel, déi d'ganz Entwécklung vum Kand duerch Spill a Beweegung fuerdert.

D'Übunge stimuléieren d'Motorik, d'Koordinatioun, d'kognitiv Fäegkeeten, a fuerderen d'Entdeckung vum Kierper an dem Raum.

Dës Aktivitéit ënnerstëtzt och d'sozial Interaktiounen, d'Opmierksamkeet an d'Selbstvertrauen, an engem sécheren a guttwëllegen Ëmfeld.



ALTER : 18 MÉINT BIS 3 JOER



SAMSCHDES

vum 3. Oktober bis de 19. Dezember 2026
a vum 9. Januar bis den 6. Februar 2027
9:30 - 10:30

ALTER : 3 JOER BIS 5 JOER



SAMSCHDES

vum 3. Oktober bis de 19. Dezember 2026
a vum 9. Januar bis den 6. Februar 2027
10:45 - 11:45



Ecole Prince Sébastien



67,50 €



NEW

Online Aschreibung!



SOPHROLOGIE

avec Alexandra Barancova

Découvrez la sophrologie, une méthode thérapeutique douce qui utilise le lien entre l'esprit et le corps pour apporter plus d'harmonie et d'équilibre dans votre vie.

Si vous vous sentez trop stressés dans votre quotidien, manquez de la confiance en soi, débordez des émotions, avez des troubles de sommeil, souffrez des douleurs chroniques ou simplement vous avez envie de vous offrir un vrai moment de détente - ce cours est pour vous.

Vous apprenez : les techniques respiratoires, de la relaxation, de la visualisation positive, les exercices dynamiques dans l'ambiance bienveillante et chaleureuse.

LUNDI,

du 28 septembre au 14 décembre 2026
et du 4 janvier au 6 février 2027



18:30 - 20:00



École Prince Sébastien



PRÉREQUIS :

tapis, couverture, coussin si besoin,
bouteille d'eau



101,25 €



Online Aschreibung!



COUNTRY AND LINE DANCE

mam Daggy RIES

Line Dance gëtt, wéi den Numm et scho seet, a Linnen nieft- an hannerenee gedantz. Et si festgeluechte, sech widderhuelend Figuren, déi synchron vun der Grupp gedantz ginn. Also am Prinzip e Formatiounsanz.

Line Dance dantz een zu alle méigleche Rhythmen, déi een aus der Danzschoul kennt. Sief et elo e Foxtrott, Walzer, Rumba, Cha Cha, Rock oder Pop.

Mëttlerweil ass Line Dance net nëmmen e Fräizäitvergnüge fir Jiddereen, mee och en Tournéerdanzsport fir engagéiert Dänzer. Line Dance ass fir Dänzer vun all Alter gëeegent an ënnerscheet sech am Wesentleche vun aneren Danzaarten duerch de Verzicht op de Partner ouni wierklech eleng ze dancen.



COURS FIR FORTGESCHRATTENER



DËNSCHDES,

vum 29. September bis de 15. Dezember 2026
a vum 5. Januar bis den 2. Februar 2027



9:30 - 11:00



101,25€

COURS FIR UFÄNGER ODER INTERMEDIAIRE



FREIDES,

vum 2. Oktober bis den 18. Dezember 2026
a vum 8. Januar bis de 5. Februar 2027



9:30 - 10:30 - Cours fir Ufänger
oder
10:45 - 11:45 - Cours fir Intermediaire



Centre Atert (Foyer)



67,50€



NEW

Online Aschreiwung!



MOBILITÉIT & HARMONIE

mam Elena MALYAROVA

Mobilitéit & Harmonie ass eng douce a komplett Trainings Method fir de Kierper, déi drop ofzielt, d'Gelenk Mobilitéit, d'Flexibilitéit an d'Flëssegkeet vun de Beweegungen ze verbesseren.

D'Sessioun kombinéiert Mobilitéitsübungen, Streckübungen a liicht Stärkungsübungen, déi mat enger kontrolléierter Ootmung ausgefouert ginn.

Dës Praxis hëlleft Spannungen ze léisen, Haltung ze verbesseren a méi Komfort a Liichtegkeet am Alldag ze erreechen.

FREIDES,

vum 2. Oktober bis den 18. Dezember 2026
a vum 8. Januar bis de 5. Februar 2027



09:15 - 10:15



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



WGL. MATBRÉNGEN :
Tennis Ball, Massage Roll



67,50 €



Online Aschreiwung!



ZUMBA

mam Ivana HAIDOVA

Zumba ass e Fitness-Programm, deen Elementer vu latäinamerikanesch Dänz mat Aerobic verbënnt an a senger Choreografie ënner anerem Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue a Mambo benotzt.

Dat Wichtigst ass, sech wëllen ze beweegen a Spaass drun ze hunn! Zumba ass fir all Alter!



MÉINDES,

vum 28. September bis den 14. Dezember 2026
a vum 4. Januar bis de 6. Februar 2027
20:00 - 21:00



MËTTWOCHS,

vum 30. September bis den 16. Dezember 2026
a vum 6. Januar bis de 3. Februar 2027
19:30 - 20:30



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



OPPASSEN!

Virum Betriede vun der Hal müssen d'Schong
gewiesselt ginn ! D'Turnschong däerfen net
gläichzäiteg als Stroosse Schong
benotzt ginn.



67,50 €



Online Aschreiwung!



VINYASA YOGA

mit Manuela SCHRADE

Für Alle, die in der Mittagspause eine Auszeit suchen. Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Es entsteht ein harmonischer Ablauf, der trotzdem ausreichend Raum lässt, um die einzelnen Yogapositionen mit vollkommener Achtsamkeit und Präzision auszuführen.

Entspannung und Bewegung wechseln sich ab und ergänzen sich, um Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

DIENSTAGS,

vom 29. September bis zum 15. Dezember 2026
und vom 5. Januar bis zum 2. Februar 2027
12:30 - 13:30



DONNERSTAGS,

vom 1. Oktober bis zum 17. Dezember 2026
und vom 7. Januar bis zum 4. Februar 2027
12:30 - 13:30



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



BITTE MITBRINGEN :

Yogamatte, Yogablock und Gurt -
ggfs. Decke für die Entspannung



ACHTUNG !

Vor dem Betreten der Halle müssen die Schuhe
gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht
gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden



67,50 €



Online Aschreibung!



GYMNASTIK 50+

mit Eddi GALLMEISTER

Dieser Kurs beinhaltet eine altersgerechte und funktionelle Gymnastik. Mobilitätsübungen stärken die Muskulatur und verbessern gleichzeitig die Beweglichkeit.



MITTWOCHS,

vom 30. September bis zum 16. Dezember 2026
und vom 6. Januar bis zum 3. Februar 2027



16:30 - 17:30



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



ACHTUNG!

Vor dem Betreten der Halle müssen die Schuhe gewechselt werden! Die Turnschuhe dürfen nicht gleichzeitig als Straßenschuhe benutzt werden.



BITTE MITBRINGEN :

Matte, Handtuch und Getränk



67,50 €



Online Aschreibung!



STRETCHING

mam Elena MALYAROVA

Stretching ass eng douce Method fir de Kierper ze strecken, mat dem Zil d'Flexibilitéit vun de Muskelen an d'Mobilitéit vun de Gelenker ze verbesseren.

D'Sessioun besteet aus luesen, gehalenen a kontrolléierte Streckübungen, kombinéiert mat enger roueger a gläichméisseger Ootmung.

Dës Praxis hëlleft Spannungen ze léisen, d'Beweeglechkeet ze verbesseren an d'Erhuelung vum Kierper am Alldag ze ënnerstëtzen.

FREIDES,

vum 2. Oktober bis den 18. Dezember 2026
a vum 8. Januar bis de 5. Februar 2027



10:30 - 11:30



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



WGL. MATBRÉNGEN :

Tennis Ball, Massage Roll



67,50 €



Online Aschreiwung!



PILATES

avec Virginia QUINTANA

Le Pilates est un entraînement complet du corps visant à renforcer les muscles abdominaux, pelviens et dorsaux, appelés le « powerhouse ».

L'entraînement comprend des exercices de renforcement combinés à une respiration guidée.

Le Pilates aide à améliorer la posture et à harmoniser le corps et l'esprit.



LUNDI,

du 28 septembre au 14 décembre 2026
et du 4 janvier au 6 février 2027
9:30 - 10:30 (50+)
an 10:45 - 11:45 (< 50 Joer)



JEUDI,

du 1 octobre au 17 décembre 2026
et du 7 janvier au 4 février 2027
9:30 - 10:30 (50+)
an 10:45 - 11:45 (< 50 Joer)



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



ATTENTION !

Le changement de chaussures est obligatoire avant d'entrer dans la salle. Les chaussures de sport ne doivent pas être utilisées en même temps comme chaussures de ville.



À APPORTER :

un tapis de gymnastique



67,50 €



Online Anmeldung!



BOOT-CAMP

with Trevor DOWNES

With summer behind us and winter ahead, there is no better time to be outdoors and active. A chance to take in all the positive natural changes that autumn brings.

This "term" there will be three sessions. The Thursday group will suite those who have some training experience. The Tuesday and Wednesday groups will target beginners.

Sessions will focus on all body parts, heart & lungs, totally inclusive, I will adapt the training to any level of fitness.

All you need to bring is "YOU" and some water. I will provide everything else. I promise, when you come, you will increase your fitness level and feel better.

TUESDAY,

up from 29th September until 15th December 2026
and from 5th January until 2nd February 2027



17:30 - 18:30 (Beginner)



WEDNESDAY,

up from 30th September until 16th December 2026
and from 6th January until 3rd February 2027



9:30 - 10:30 (Beginner)



THURSDAY,

up from 1st October until 17th December 2026
and from 7th January until 4th February 2027



17:30 - 18:30 (Advanced)



Online Aschreibung!



Duerfgaart



67,50€



CIRCUIT TRAINING

avec Virginia QUINTANA

Le Circuit Training est un entraînement qui implique une rotation à travers différents exercices sollicitant plusieurs parties du corps. En se concentrant sur différents groupes musculaires et sur de courtes durées, il s'agit d'exercices efficaces qui peuvent facilement être intégrés à un mode de vie sain.

C'est un entraînement fantastique, adapté à tout le monde, quel que soit le niveau de forme physique.

Il intègre une variété d'exercices effectués sur différentes stations. C'est une excellente façon de rester en forme,

et l'aspect social de l'activité aide à rester motivé.

Le Circuit Training présente de nombreux avantages : que ce soit la flexibilité, la diversité des exercices, ou la possibilité de s'entraîner à son propre rythme.



LUNDI,

du 28 septembre au 14 décembre 2026
et du 4 janvier au 6 février 2027



17:00 - 18:00



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



67,50 €



Online Anmeldung!



STRONG NATION

mam Ivana HAIDOVA

An all Cours verbrenns du Kalorien a stäerks dobäi deng Aarm, Been-, Bauch- an Hënner-Muskulatur. Plyometresch bzw. explosiv Übunge wéi z.B. Knéihiewungen, Burpees, a Jumping Jacks wiesselen sech mat isometresch Übunge wéi z.B. Lunges, Squats, a Kickbox-Beweegungen of. D'Kombinatioun aus héich intensivem Workout a Muskelopbau reegt e gesteigerte Kalorieverbrauch während dem gesamten Training an eng méi héich Verbrennung am Uschloss un. Den Noverbrenneffekt weist dir, datt et funktionéiert.

Déi speziell fir dëse Workout entwéckelt Musek dreift dech zu méi Leeschtung un, also erziils du méi séier Resultater. Maach dech prett erauszefannen, wat wierklech an dir stécht!

MÉINDES,

vum 28. September bis den 14. Dezember 2026
a vum 4. Januar bis de 6. Februar 2027



18:45 - 19:45



Centre sportif Niki Bettendorf
Niveau -2



WGL. MATBRÉNGEN :

Cross-Trainer-Sportschong, Buedematt,
Händschen (optional fir Buedemübungen),
Handdouch, Gedrénksfläsch..



OPPASSEN !

Virum Betriede vun der Hal müssen d'Schong
gewiesselt ginn! D'Turnschong däerfen net
gläichzäiteg als Stroosse Schong benotzt ginn.



67,50€



Online Aschreiwung!



DANSE NIA

avec Florence BÉNAISE

Le NIA est une pratique douce et dynamique à la fois, accessible à tous, qui associe les bienfaits de la danse libre, des arts martiaux et de la pleine conscience.

Sur des musiques variées et inspirantes, vous retrouvez mobilité, énergie, sérénité et joie... le tout pieds nus !

Les objectifs sont les suivants : S'exprimer, se recentrer, se défouler avec plaisir !

Aucun niveau n'est requis. Une seule règle : bouger avec plaisir et conscience.



JEUDI,
du 1 octobre au 17 décembre 2026
et du 7 janvier au 4 février 2027



15:00 - 16:00 (12 - 16 ans)
16:30 - 17:30 (à partir de 16 ans)



École Prince Sébastien



67,50 €



Online Anmeldung!



CALLIGRAPHIE

avec Liu YU

La calligraphie chinoise est un art ancien d'écriture des caractères chinois, mais c'est aussi un art visuel unique en son genre. Elle est à la fois poésie silencieuse, danse sans action, peinture sans image et musique sans son. C'est aussi un geste esthétique, une philosophie et un art de vivre.

Ce cours s'adresse à toute personne aimant découvrir le plaisir de la calligraphie chinoise, aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

MARDI,

du 29 septembre au 15 décembre 2026
et du 5 janvier au 2 février 2027



15:00 - 17:00



Centre Bureck
8a rue de la Fontaine



135 €



NOTE :

le pinceau, l'encre, le papier de calligraphie et les autres outils ne sont pas inclus dans le prix :
40 € sont à payer directement au chargé de cours.



Online Aschreibung!



LET'S TALK ABOUT

with Paul OLIVER

If you would like to revive, practice or improve your spoken English, come along to a weekly conversation course.

We will be discussing a number of interesting topics chosen from those suggested by me and / or participants themselves and the idea will be for everyone present to speak as much as possible



MONDAYS,
from 28th September until 7th December 2026
and from 4th January until 1st February 2027



14:30 - 16:00



Maison Schauwenburg
First floor



101,25 €



Online Anschreibung!







► COURS DE LANGUES

COURS DE LANGUE LUXEMBOURGEOISE



avec Marie-Lou LIEBLER-KOHN / Isabelle THILL

FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

► Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

► There will be no classes during school holidays.

► Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-LB-1562	A1.1	Lundi à 08:00 (durée 2h) et Mercredi à 08:00 (durée 2h)	14/9/2026	Présentiel
LA-LB-1565	A1.1	Lundi à 19:15 (durée 2h) et Mercredi à 19:15 (durée 2h)	14/9/2026	Présentiel
LA-LB-1564	A1.2	Lundi à 17:15 (durée 2h) et Mercredi à 17:15 (durée 2h)	14/9/2026	Présentiel
LA-LB-1563	B1.1	Lundi à 10:00 (durée 2h) et Mercredi à 10:00 (durée 2h)	14/9/2026	Présentiel
LA-LB-1569	A1.1	Mardi à 10:00 (durée 2h) et Jeudi à 10:00 (durée 2h)	15/9/2026	Online
LA-LB-1570	A1.1	Mardi à 18:00 (durée 2h) et Jeudi à 18:00 (durée 2h)	15/9/2026	Online
LA-LB-1566	A2.1	Lundi à 18:00 (durée 2h) et Mercredi à 20:00 (durée 2h)	14/9/2026	Online
LA-LB-1568	A2.1	Mardi à 08:00 (durée 2h) et Jeudi à 08:00 (durée 2h)	15/9/2026	Online
LA-LB-1567	B1.1	Lundi à 20:00 (durée 2h) et Mercredi à 18:00 (durée 2h)	14/9/2026	Online
LA-LB-1571	B2.1	Mardi à 20:00 (durée 2h) et Jeudi à 20:00 (durée 2h)	15/9/2026	Online

La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 (voir p. 40-42)



Online Aschreibung!



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



408 €



COURS DE LANGUE FRANÇAISE

avec Diane VAILLANT-ALLARD



FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

▶ Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

▶ There will be no classes during school holidays.

▶ Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-FR-1577	A1.1	Vendredi à 16:00 [durée 2h]	18/9/2026	Présentiel*
LA-FR-1561	A2.1	Vendredi à 14:00 [durée 2h]	18/9/2026	Présentiel*
LA-FR-1559	B1.1	Mercredi à 10:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-FR-1558	C2	Mercredi à 08:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-FR-1560	A1	Vendredi à 09:00 [durée 2h]	15/9/2026	Online*



La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 (voir p. 40-42)



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



192 € (64h) / 204 €* (68h)



Online Anmeldung!





COURS DE LANGUE ANGLAISE

avec Kathryn THOMAS

FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

► Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

► There will be no classes during school holidays.

► Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-EN-224	A1	Lundi à 16:30 (durée 2h)	21/9/2026	Présentiel
LA-EN-225	A2	Lundi à 18:30 (durée 2h)	21/9/2026	Présentiel
LA-EN-226	B1	Mardi à 18:30 (durée 2h)	22/9/2026	Présentiel

La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 *(voir p. 40-42)*



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



204 €



Online Aschreibung!



COURS DE LANGUE CHINOISE



avec Liu YU

FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

► Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

► There will be no classes during school holidays.

► Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-ZH-43	A1.1	Mercredi à 17:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ZH-42	A2.1	Mardi à 17:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel



La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 (voir p. 40-42)



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



288 €



Online Anmeldung!



COURS DE LANGUE ITALIENNE



avec Sara CAMA

FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

► Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

► There will be no classes during school holidays.

► Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-IT-178	A1	Jeudi à 08:00 (durée 2h)	24/9/2026	Présentiel
LA-IT-179	A2.2	Jeudi à 10:00 (durée 2h)	24/9/2026	Présentiel
LA-IT-180	B2.2	Vendredi à 08:00 (durée 2h)	25/9/2026	Présentiel
LA-IT-181	C2	Vendredi à 10:00 (durée 2h)	25/9/2026	Présentiel
LA-IT-184	A1.1	Jeudi à 18:00 (durée 2h)	24/9/2026	Online
LA-IT-183	A2.1	Mercredi à 18:00 (durée 2h)	23/9/2026	Online
LA-IT-182	B1.1	Mardi à 18:00 (durée 2h)	22/9/2026	Online

La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 (voir p. 40-42)



Online Anmeldung!



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



306 €



COURS DE LANGUE ESPAGNOLE



avec Teresa LEY-SAN JOSE

FR - Une présence aux cours d'au moins 70% est nécessaire pour bénéficier d'un certificat de participation en fin d'année scolaire. Chaque cours aura lieu une fois par semaine.

EN - Attendance of at least 70% is required to receive a certificate of participation at the end of the school year. Each class will take place once a week.

DE - Eine Anwesenheit von mindestens 70% ist erforderlich, um am Ende des Schuljahres ein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Jeder Kurs findet einmal pro Woche statt.

▶ Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

▶ There will be no classes during school holidays.

▶ Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Cours ID	Niveau	Horaires	Début	Présentiel/Online
LA-ES-143	A1.1	Mardi à 18:00 [durée 2h]	29/9/2026	Présentiel
LA-ES-145	A1.1	Mercredi à 08:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ES-147	A1.1	Mercredi à 16:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ES-141	A2.1	Mardi à 14:00 [durée 2h]	29/9/2026	Présentiel
LA-ES-144	A2.1	Mardi à 20:00 [durée 2h]	29/9/2026	Présentiel
LA-ES-149	B1.1	Mercredi à 20:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ES-150	B1.1	Jeudi à 18:00 [durée 2h]	01/10/2026	Présentiel
LA-ES-151	B2.1	Jeudi à 20:00 [durée 2h]	01/10/2026	Présentiel
LA-ES-148	B2.2	Mercredi à 18:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ES-146	C1	Mercredi à 10:00 [durée 2h]	30/9/2026	Présentiel
LA-ES-142	C2	Mardi à 16:00 [durée 2h]	29/9/2026	Présentiel



La commune de Bertrange propose les cours de langues pour une année scolaire, de septembre 2026 à juillet 2027 (voir p. 40-42)



Centre Bureck
Rue de la Fontaine



À la fin du cours un certificat de participation est délivré du M.E.N. - Service de la formation des adultes.



288 €



Online Anschreibung!



MODALITÉS D'INSCRIPTION



Article 1

L'inscription aux cours se fait **en ligne uniquement** et ceci dans la limite des places disponibles. Exceptionnellement, les personnes ne pouvant pas s'inscrire en ligne, peuvent se présenter auprès du personnel du service des cours de loisirs et des cours de langues qui procédera immédiatement à l'inscription dans le système.

Une période de deux semaines est fixée pour les inscriptions prioritaires des résidents bertrangeois. Toute personne procédant volontairement à une inscription avec une fausse adresse sera exclue des cours pour une durée d'une année.

Une personne n'est valablement inscrite que si elle a reçu une confirmation par courriel. Pour les personnes ne disposant pas d'adresse e-mail, un courrier postal sera envoyé. Le tarif d'inscription est à payer au moment de l'inscription, soit en ligne par carte bancaire, soit au service du cours de loisirs et de langues au moment de l'inscription sur place.

L'inscription est nominative et non transmissible.

Article 2

Les tarifs d'inscription aux cours sont fixés par un règlement communal. Le tarif d'inscription ne couvre pas l'acquisition des manuels ou des fournitures requises pour le cours.

Article 3

Le tarif d'inscription ne donne pas lieu à un remboursement, sauf si le cycle du cours dans son entièreté doit être annulé par

la commune. Aucun remboursement du droit d'inscription n'est effectué après le début du cours en cas de non-participation aux cours. Une séance de cours non prestée pour cause de maladie du chargé ou pour une autre raison de force majeure n'est pas remboursée. Toutefois, la séance du cours est reportée dans la mesure du possible.

Article 4

À la fin du cours un certificat de participation est délivré, le cas échéant, aux participants qui ont été présents à au moins 70% des séances des cours portant le label de qualité.

Le bon à tarif réduit est accordé aux personnes suivantes:

- ▶ les **demandeurs d'emploi** assignés à un cours par l'Agence nationale pour le développement de l'emploi (ADEM) et indemnisés lorsqu'il s'agit d'un cours de langue auprès de l'INLL
- ▶ les **bénéficiaires du revenu d'inclusion sociale** (REVIS) assignés à un cours par l'Office national d'inclusion sociale (ONIS) ou les agents régionaux d'inclusion sociale (ARIS)
- ▶ les **demandeurs de protection internationale reconnus nécessiteux** par l'Office national de l'accueil (ONA)
- ▶ les signataires d'un contrat d'accueil et d'intégration (CAI), pour les cours d'une des trois langues administratives du pays (luxembourgeois, français, allemand)
- ▶ les **personnes reconnues nécessiteuses** par les offices sociaux communaux et régionaux

DESCRIPTION DES NIVEAUX

LANGUES

A
Utilisateur élémentaire

A1
Introductif ou découverte

A2
Intermédiaire ou de survie

B
Utilisateur indépendant

B1
Niveau seuil

B2
Avancé ou indépendant

C
Utilisateur expérimenté

C1
Autonome

C2
Maîtrise

CRITÈRES DE QUALITÉ DES COURS

La commune de Bertrange propose les **cours de langues pour une année scolaire**, c'est-à-dire à partir de septembre jusqu'en juillet. Vu que le ministère de l'Éducation, Service de la formation des adultes fonctionne par année budgétaire, les participants reçoivent **deux certificats par année scolaire. Un certificat pour septembre à décembre et un certificat pour janvier à juillet**. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Tous les cours conventionnés par le Service de la formation des adultes et organisés par les lycées, communes et associations répondent aux critères de qualité ci-dessous :

BON TARIF RÉDUIT

Le bon à tarif réduit n'est valable que pour:

- ▶ les **cours d'intérêt général** proposés par les lycées, les communes ou les associations sans but lucratif sous la coordination du Service de la Formation des Adultes (SFA) du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
- ▶ les **cours de luxembourgeois, français, allemand** (1 des 3 langues administratives du pays) **ou anglais** proposés par l'Institut national des langues Luxembourg (INLL)

Le bon à tarif réduit est accordé aux personnes suivantes:

- ▶ les **demandeurs d'emploi** assignés à un cours par l'Agence nationale pour le développement de l'emploi (ADEM) et indemnisés lorsqu'il s'agit d'un cours de langue auprès de l'INLL
- ▶ les **bénéficiaires du revenu d'inclusion sociale** (REVIS) assignés à un cours par l'Office national d'inclusion sociale (ONIS) ou les agents régionaux d'inclusion sociale (ARIS)
- ▶ les **demandeurs de protection internationale reconnus nécessaires** par l'Office national de l'accueil (ONA)
- ▶ les signataires d'un contrat d'accueil et d'intégration (CAI), pour les cours d'une des trois langues administratives du pays (luxembourgeois, français, allemand)
- ▶ les **personnes reconnues nécessaires** par les offices sociaux communaux et régionaux

Les bons peuvent s'appeler dans l'usage courant: Bon ADEM, Bon MFSVA-CAI, Bon ONIS, Bon ARIS, Bon ONA-DPI ou Bon offices sociaux. Le bon doit être présenté au moment de l'inscription.

Le bon à tarif réduit est émis pour une matière spécifique et a une validité de 6 mois. Les personnes bénéficiaires s'engagent à participer à au moins 70% des cours et à présenter un bilan des compétences acquises, ce qui conditionne la possibilité de bénéficier d'un nouveau bon.

Pour les cours de l'Institut national des langues Luxembourg (INLL), sauf dérogation, le droit d'inscription réduit s'applique à un seul cours par semestre et par personne.

Le montant du droit d'inscription à un cours ne couvre pas les frais d'acquisition de manuels didactiques, de photocopies ou d'autres fournitures, nécessaires à la participation au cours.

TRANSPARENCE

- ▶ Les compétences visées par le cours ainsi que les contenus de formation sont définis préalablement.
- ▶ Avant l'inscription, les apprenants sont conseillés et informés quant aux compétences visées et aux contenus du cours.

- ▶ Les cours doivent être dispensés par du personnel enseignant agréé par le ministère.



Commune de BERTRANGE



Shared Space

RÈGLEMENT PRINCIPAL



→ La voie publique est ouverte à la circulation motorisée, cycliste et piétonne



→ Priorité à droite absolue



→ Vitesse maximale autorisée de 20km/h



→ Le stationnement est interdit sauf sur les emplacements aménagés

1	Stadion André Wolff	64			4H max	8	Gemeng	24			2H max
2	Kierfecht	30			4H max	9	Am Zentrum	125			4H max
3	Duerfgaard	9			2H max	10	Atert	22			4H max
4	Beim Schlass	8			2H max	11	Tennis	18			4H max
5	Beim Schlass	13			1H max	12	Péitruess	83			4H max
6	Oppert	12			2H max	13	Apdikt	4			1H max
7	Schauwebuerg	8			1H max	A	ArcA (SANS DISQUE)	37			48H max



JOURS OUVRABLES DU LUNDI AU VENDREDI DE 08H00 À 18H00

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



► **COMMUNE DE BERTRANGE**
2, beim Schlass L-8058 Bertrange
www.bertrange.lu

► **HEURES D'OUVERTURE**
Lundi au Vendredi
8:00 à 12:00 & 13:00 à 16:00



Commune de BERTRANGE

Circleoffset
Premium White