

Cours offerts par la commune pour l'année 2021 - 2022

Cours de Gymnastique et de Fitness



Pilates

Pilates est une méthode douce visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

On entend par les muscles profonds, l'ensemble des muscles qui participe au maintien de la colonne vertébrale.

L'objectif premier de ce cours est de ramener le corps dans un alignement idéal.

Cet alignement créera ainsi une forte stabilité pour limiter les douleurs et blessures permanentes.

Les bénéfices sont d'harmoniser la silhouette et d'accroître la force intérieure.



Pound

Pound est un cours cardio musculaire fun basé sur des rythmes de percussion.

Pound utilise des bâtons de batterie appelés ripstix pour marquer le tempo de la musique et augmenter l'intensité du cours.

- Pound augmente la souplesse
- Pound est un cours similaire à un cours de FAC (fesses abdos cuisses)
- Pound augmente l'endurance

Rejoignez-nous et faites vivre la rock star qui est en vous.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission Culturelle et Sportive organisent un

Cours de Gymnastique

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ Les cours «gymnastique» se déroulant le jeudi soir à Hellange de 18h30 à 19h30.
(Attention: max 30 places/cours)
- ☐ Les cours «Bodyshape & Pound» se déroulant le samedi matin à Frisange de 09h00 à 10h30 .
(Attention: max 30 places/cours)
- ☐ Les cours «Pilates» (intermédiaire) se déroulant le samedi matin à Frisange de 10h45 à 11h45.
(Attention : max 30 places/cours)
- ☐ Les cours «Pilates» (exercices fondamentaux) se déroulant le samedi matin à Frisange de 12h15 à 13h15.
(Attention : max 30 places/cours)

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Ces cours auront lieu dans le **Centre polyvalent à Hellange** et au **hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Âge minimum : 16 ans.

Frais d'inscription : 50 Euro pour les cours « Gymnastique » et « Pilates » et 50 Euro pour le cours « Bodyshape & Pound » (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).

Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **30 septembre resp. le 02 octobre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de Gym douce pour le 3^{ème} âge



C'est une gymnastique qui se pratique en douceur et qui propose un entraînement complet.

La gym-douce amène une prise de conscience du corps associant harmonie et sensibilité pour atteindre une grande détente physique et psychique. Le caractère doux et précis des mouvements permet d'adapter les méthodes au public ciblé.

Cette gymnastique est spécialement adaptée aux séniors (personnes plus de 50 ans). La gym pour séniors se compose d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de mobilité articulaire sur fond de la gymnastique douce.

Alors les mouvements proposés sont lents, doux et sans à-coups. Mais l'important est la qualité du geste et l'attention qu'on y porte.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour le 3^{ème} âge organisent un

Cours de Gym douce pour le 3^{ème} âge Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour: **(Attention: max 20 places/cours)**

☐ **Les cours se déroulant chaque vendredi matin de 10h00 à 11h00 à Hellange.**

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail *(en cas d'annulation de cours)*

Lieu et date

Signature

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Ces cours auront lieu dans le **Centre polyvalent à Hellange**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !)

Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **01 octobre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de danse assise



Quelle que soit notre condition physique, la danse senior a également pour essence de développer la fluidité des mouvements. Elle comporte des parties isolées qui permettent à chacun de bénéficier de quelques apprentissages personnalisés et constitue ainsi une activité complémentaire aux soins de santé. Pour cela, on utilise des supports ainsi que divers objets que l'on manipule au rythme de la musique. Ainsi, la danse assise nous apprend à effectuer facilement certains mouvements, qui pourraient être habituellement difficiles à exécuter.

Cette activité est particulièrement efficace pour améliorer la respiration, le rythme cardiaque et la circulation sanguine. Elle fortifie les muscles, améliore les articulations et nous permet de développer le tonus..

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour le 3^{ème} âge organisent un

Cours de danse assise

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour: **(Attention: max 20 places / cours)**

☐ **Les cours se déroulant chaque mardi soir de 17h30 à 18h30 à Aspelt.**

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail *(en cas d'annulation de cours)*

Lieu et date

Signature

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque mardi dans le **Kultursall (Centre polyvalent) à Aspelt**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !)

Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **28 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de Yoga



Quels sont les bienfaits du yoga?

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Augmente la force du corps, la souplesse des muscles et tissus et la mobilité des articulations.
- Équilibre et harmonie entre le corps, le mental et l'esprit.
- Accroît la concentration du mental, la stabilité émotionnelle et la tranquillité de l'esprit.
- Apaise l'agitation mentale, réduit les effets du stress et de l'anxiété.
- Améliore les fonctions de vos systèmes respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal.
- Favorise la circulation du sang et des autres liquides du corps.
- Purifie et nettoie les organes.
- Réduit considérablement les effets associés à l'insomnie, la dépression, la nervosité et le stress.

Quelques conseils pour participer au cours:

- il est préférable de ne rien manger avant le cours
- pensez à apporter:
 - un tapis yoga qui ne glisse pas
 - une couverture de relaxation
 - des habits confortables et des bas

Cours de Yoga

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour: (**Attention : max 20 places/cours**)

- ☐ **Cours A : mercredi après-midi de 16h30 à 18h00 à Frisange.**
- ☐ **Cours B : mercredi soir de 18h00 à 19h30 à Frisange.**
- ☐ **Cours C : mercredi soir de 19h30 à 21h00 à Frisange.**

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque mercredi dans le **hall sportif « Romain Schroeder » (salle de motricité) à Frisange** (derrière la Mairie). Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).
Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **29 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90 , **email :** carole.klepper@frisange.lu

Zumba®



Qu'est ce que Zumba® fitness?

La Zumba est un mélange de danses incluant la salsa, merengue, flamenco, reggaeton... et des mouvements dynamiques de fitness.

Les muscles qui travaillent

Tous! Mais la Zumba est avant tout un cours de cardio, c'est-à-dire qu'elle permet de travailler son rythme cardiaque. La séance alterne entre

les moments cardiovasculaires et les parties plus «physiques» où tous les muscles du corps sont sollicités. Résultat: des abdos gainés, des cuisses et des mollets allongés, des fessiers galbés, un dos et des bras renforcés. Une heure de cours de Zumba c'est environ 500 calories de perdues!

Vous apprendrez également à développer votre équilibre et à coordonner vos mouvements. Les pieds, les jambes, les bras, le buste ou encore la tête: toutes les parties du corps ont un rôle à jouer.

Les bienfaits de la Zumba

Danser est une façon de se dépenser sans y penser! En vous amusant, vous vous relâchez physiquement et mentalement. Bref, le meilleur moyen de décompresser après une harassante journée de travail! Mais la Zumba permet aussi de s'exprimer, d'oser «se lâcher» en prenant conscience de son corps. Idéal pour celles et ceux qui ont besoin d'un peu de confiance en soi!

La tenue

Une bonne paire de tennis pour ne pas glisser,
Des vêtements légers et pratiques,
Une grande bouteille d'eau pour s'hydrater tout au long de l'activité.

Pour qui?

Pour celles et ceux qui veulent pratiquer une activité physique rythmée et conviviale. Il n'est pas nécessaire d'être un «pro» des danses latines pour participer à un cours de Zumba; ils s'adressent aussi aux moins sportifs ou aux mauvais danseurs! Le but étant de se dépenser dans la bonne humeur!



STRONGbyZumba® est une session d'une heure qui fait travailler tout votre corps en haute-intensité, non-dansé. Ce sont des séquences d'entraînements au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie. Le tout synchronisé totalement avec la musique.

Adaptable tous niveaux, pour hommes et femmes !

Se munir :

une bonne paire de basket, un tapis sol, des gants (facultatifs, pour le travail au sol), une serviette et de l'eau !!!

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission sportive organisent un

Cours de Zumba®

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ Le cours A : lundi soir de 19h00 à 20h00 à Hellange.
- ☐ Le cours B : mardi soir de 19h00 à 20h00 à Hellange.

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque lundi soir dans le **Centre polyvalent à Aspelt** et chaque mardi soir dans le **Centre polyvalent à Hellange**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).
Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **27 septembre 2021** resp., le **28 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90 , **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de Zumba® Kids



Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 6 à 12 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Comment ça marche ?

Les séances Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Avantages

Cela permet de mener une vie saine et d'inciter les enfants à pratiquer des activités physiques sans effort en les rendant amusantes. Les cours comportent des éléments essentiels pour le développement des enfants, tels que l'autorité, le respect des autres, le travail en équipe, la confiance en soi, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination et les connaissances culturelles.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission sportive organisent un

Cours de Zumba® Kids

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir inscrire mon enfant (6-12 ans) pour:

☐ **Le cours de Zumba Kids de mardi de 15h00 à 16h00 à Frisange. (Attention: max 30 places)**

Nom(s) et prénom(s) de l'enfant

Nom(s) et prénom(s) de la personne légale

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque mardi dans le **hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).

Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **28 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de langue luxembourgeoise



Pourquoi apprendre la langue luxembourgeoise?

Un nombre croissant de résidents étrangers du Grand-Duché et de travailleurs frontaliers éprouvent le besoin d'apprendre le luxembourgeois. La loi sur la nationalité luxembourgeoise de 2008 prévoit un test obligatoire de la langue luxembourgeoise parlée pour tout candidat à la naturalisation.

Les frontaliers le savent bien, la maîtrise du luxembourgeois est un atout inestimable pour obtenir ou consolider un emploi au Luxembourg,

quelque soit le secteur et particulièrement dans les domaines des administrations, des services, du commerce, du transport ou du domaine médical.

De même, la maîtrise du luxembourgeois est une composante essentielle pour tout chef d'entreprise ou travailleur indépendant souhaitant s'implanter durablement sur le marché du Luxembourg.

Et puis aussi pour aborder des histoires pareilles:

Viru villen honnert Joer huet ob engem Schloss zu Käerech en edle Ritter gelieft, de Grof Siegfrid. Enges Daags wéi en op der Juegd war, huet hie sech veriert, an ass géint der Owend an en déift, engt, wëllverwuessent Dall komm.

Et war dat d'Dall vun der Uelzecht, do wou haut d'Stad Lëtzebuerg ass. Wéi e bei de Bockfiels komm ass, huet en op eemol Téin vun engem wonnerschéine Gesang héieren. Nodeems de Grof eng Zäitchen nogelauschtert hat, ass e bei déi Plaz, wo déi Téin hierkoumen geridden a geschwënn huet en uewen op de Ruine vun der Buerg eng Jongfra sëtze gesinn, bei där hierer Schéinheet hien wi gefesselt stoe bliwwen ass.

Et war d'Melusina, d'Nix vun der Uelzecht. Wéi hatt de Ritter gesinn huet, ass et vun engem grénge Schleier verdeckt gin an et ass mat de leschte Strale vun der Owessonn verschwonn...

d'So vun der schéiner Melusina

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission Consultative pour l'intégration organisent un

Cours de langue luxembourgeoise

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ **Le cours pour avancé, tous les mardis de 20h00 à 22h00,**
le 1^{er} cours aura lieu le 28 septembre 2021.
- ☐ **Le cours pour débutant, tous les jeudis de 20h00 à 22h00,**
Le 1^{er} cours aura lieu le 30 septembre 2021.

Réunion avec le chargé de cours : Jeudi, le 16 septembre 2021 à 20h00 dans le Centre polyvalent à Hellange.

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque mardi resp. jeudi dans le **Pavillon à Hellange de 20h00 à 22h00.**

Une soirée avec toutes les informations sera organisée jeudi, le 16 septembre 2021 à 20h00 dans le Centre polyvalent à Hellange.

Frais d'inscription : le cours est gratuit.

Le cours n'est pas reconnu pour l'acquisition de la nationalité luxembourgeoise.
Priorité sera donnée aux résidents de la Commune de Frisange.

Le cours n'aura pas lieu si un minimum de 10 inscriptions n'est pas atteint !

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90 , **email :** carole.klepper@frisange.lu

Self-Défense



Le but de ce cours de Self-Défense est de donner aux pratiquantes des bases solides, afin de mieux réagir en cas d'agression. En effet, la Self-Défense se doit d'être simple, rapide et efficace. Plusieurs arts martiaux vont nous servir, afin de savoir répondre à différents types d'agressions et aux différentes distances de combat.

Les répétitions multiples de gestes simples vont permettre aux muscles de mémoriser les mouvements. Les « drills » de réaction et d'explosivité augmentent la vitesse et diminuent le temps de réaction dans lequel ces techniques vont pouvoir être exécutées.

L'entraînement physique et mental permet de mieux se sentir dans son corps, et développe un respect naturel envers soi. Le travail de groupe oblige une confiance et un respect mutuel envers les autres pratiquant(e)s et l'entraîneur. Au fur et à mesure les techniques apprises, la progression, le renforcement du corps et de l'esprit aboutissent naturellement vers une plus grande confiance en soi.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission sportive organisent un

Cours de Self-Défense

Septembre 2021 - Novembre 2021

Ce cours se tiendra jusqu'en novembre 2021 (10 séances).

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

☐ Le cours de Self-Défense de jeudi de 18h30 à 19h30 à Aspelt. (Attention : max 20 places)

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque jeudi dans le **Centre polyvalent à Aspelt**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).

Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **30 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de VTT



En vélo à travers Frisange et ses bois.

Bouger est un des secrets d'une bonne santé.

Nous proposons de vous faire découvrir la nature et les bois de notre commune et en même temps de vous offrir une activité physique et une mobilité pour les grands et les petits, les jeunes et les moins jeunes.

L'activité se veut récréative et non compétitive. Il s'agit de faire des sorties en VTT ou E-bike pour passer de bons moments et d'apprendre à connaître nos alentours de façon différente.

Tout le monde, même les personnes non accoutumées à faire du vélo, sont les bienvenus. L'accent est mis sur le plaisir et non sur le défi technique.

Nos sorties dureront, selon les participants et les conditions météorologiques, entre 3 heures.

P.S. Les personnes novices au VTT seront guidées pour acquérir cette nouvelle pratique afin que cela reste à tout moment un exercice plaisant.

NOUVEAU : Vue le succès des cours nous vous proposons une sortie en vélo uniquement pour les femmes et les enfants à partir de 10 ans les jeudis.

Les enfants auront au moins 13 ans et apprendront en compagnie de leurs parents à respecter la nature et à se comporter correctement avec le vélo sur la route. Ceci comprend aussi de connaître l'équipement nécessaire pour garantir la sécurité. Le port du casque est obligatoire.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission sportive organisent un

Cours de VTT

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ Le cours A : mardi de 14h00 à 16h00.
☐ Le cours B : samedi de 10h00 à 12h00.
☐ le cours C : jeudi de 14h00 à 16h00 (débutants et tous vélos).

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2021** à la Commune de Frisange.

Le parcours commence toujours devant le **hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange** (derrière la Mairie). Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).
Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **28 septembre 2021 resp., le 30 septembre et le 02 octobre 2021.**

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90, **email :** carole.klepper@frisange.lu

Cours de Couture



Le cours s'adresse à toutes et à tous désireux d'apprendre les bases de la couture ou alors de reprendre le goût après l'avoir abandonné. Vous apprenez les notions de base, à lire des instructions, quelques trucs et astuces et vous pouvez commencer un travail personnel. La couture n'est pas seulement une affaire de technique et de savoir-faire, mais il remonte à des traditions qui nous mènent bien loin.

En plus, il n'est pas nécessaire d'acheter un tissu cher, il est même possible de recycler du tissu. Sophie Dewalque guide les participants du début jusqu'à la fin dans la réalisation de ce projet qui promet une expérience positive!

Au programme

- connaissance de la machine à coudre, base et technique
- accessoire de table
- pochette zip
- sac cabas
- sweatshirt
- projet personnel

Sophie Dewalque, styliste luxembourgeoise, designer en textile indépendante et créatrice de la marque Sophie(s)tication, est connue pour ses créations raffinées pour enfants.

Chaque participant doit apporter sa machine à coudre!

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission culturelle organisent un

Cours de Couture

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ le cours de couture (débutant) lundi de 19h00 à 21h00. (max. 11 places)
☐ le cours de couture (intermédiaire) mardi de 19h00 à 21h00. (max. 11 places)

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2020** à la Commune de Frisange.

Les cours se tiendront chaque lundi et mardi dans le **Kultursall (Centre polyvalent) à Aspelt**.
Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).
Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **27 resp. le 28 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90 , **email :** carole.klepper@frisange.lu

Nordic Walking



Le Nordic Walking est une activité complète qui s'exerce avec des bâtons. L'équipement et la tenue vestimentaire sont à pourvoir par les participants. **Les personnes ne disposant pas de bâtons seront conseillées par l'entraîneur lors de la première entrevue, afin de se procurer le matériel le mieux approprié.**

Les avantages du Nordic Walking:

- Renforcement des muscles et du cœur
- Stimulation du capital osseux et assouplissement des articulations
- Raffermissement de la silhouette
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Votre entraîneur, Monsieur Guy Quintus, accueillera les participants des deux cours pour une **première entrevue dans le bâtiment "Al Gemeng", Lëtzeburgerstrooss**, en face de la pharmacie à Frisange.

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission pour l'égalité des chances et la Commission culturelle organisent un

Cours de Nordic Walking

Septembre 2021 - Juillet 2022

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour:

- ☐ Cours A : jeudi matin de 09h00 à 10h30.
☐ Cours B : mardi matin de 09h00 à 10h30.

Nom(s) et prénom(s)

Date et lieu de naissance

Domicilié(e) à

(N° et rue)

(Code postal et localité)

Téléphone

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Lieu et date

Signature

(pour un mineur, la signature du tuteur légal est requise)

Le formulaire d'inscription est à remettre, dûment rempli et signé, **au plus tard pour le 15 septembre 2020** à la Commune de Frisange.

Le parcours commence toujours devant le bâtiment « **Al Gemeng** », **Lëtzebuergerstrooss**, en face de la pharmacie à Frisange. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Âge minimum : 16 ans.

Frais d'inscription : 50 € (Assurance comprise sur base de la liste de présence à signer sur place !).
Une liste de présence fera foi.

Le 1^{er} cours aura lieu le **28 septembre resp. le 30 septembre 2021**.

Attention : L'arrêt du cours ne donne pas droit à un remboursement des frais d'inscription.

Personne de Contact : Carole Klepper, **tél.** 23 66 84 08 90 , **email :** carole.klepper@frisange.lu

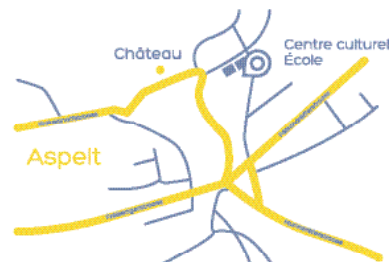
Localisation des salles

Frisange



Hall sportif "Romain Schroeder"
(derrière la mairie)

Aspelt



Centre polyvalent - Schoulstrooss

Hellange



Centre polyvalent - Crauthemerstrooss

Hellange



Pavillon - Crauthemerstrooss

(*) MENTION D'INFORMATION

La présente mention explique la façon dont la commune de Frisange traite les données à caractère personnel de ses citoyens. Elle vous informe également sur vos droits. Dans le cadre de l'exercice de gestion de la vie communale, la commune collecte et traite vos données à caractère personnel conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (ci-après « RGPD »).

Les données traitées, ou partie d'entre elles, nécessaires à l'accomplissement des missions ou à la poursuite des intérêts légitimes du destinataire, sont susceptibles d'être communiquées ou rendues accessibles à des partenaires de la commune. Les données à caractère personnel sont traitées pour les finalités découlant des missions ci-avant mentionnées. Les données traitées peuvent également être utilisées à des fins statistiques. Pour les surplus elles sont susceptibles d'être conservées à des fins d'archivage public. Des mesures de sécurité adaptées (p.ex. anonymisation, pseudonymisation ou chiffrement) sont prises dans ces cas dans la mesure du possible.

Le RGPD vous confère certains droits, notamment le droit à l'information, le droit d'accès, le droit de rectification, le droit à la portabilité des données, droit à l'opposition ou à la limitation du traitement, le droit de contester une décision prise sur base de processus automatisés ou le droit à l'oubli. La commune respecte ces droits dans la mesure du possible sous réserve des exceptions prévues par des dispositions légales.

Pour toute information complémentaire à ce sujet ou pour exercer un des droits découlant du RGPD, vous pouvez contacter le responsable RGPD de la Commune de Frisange :

- par mail : [HYPERLINK \"mailto:dpo@differdange.lu\" \"t \"_blank\" dpo@frisange.lu](mailto:HYPERLINK \)
- par courrier :

Administration communale de Frisange 10 Munnerëferstrooss L-5750 Frisange

Afin de pouvoir traiter votre demande RGPD, et afin d'assurer la protection des données à caractère personnel, la commune se réserve le droit de demander des informations complémentaires permettant de vous identifier avant de donner une suite favorable à votre demande.

La CNPD (Commission nationale pour la protection des données) en tant qu'autorité de Contrôle peut être saisie d'une réclamation adressée à la Commission nationale pour la protection des données - Service des plaintes : 1, avenue du Rock & Roll; L-4361 Esch-sur-Alzette.

