

COURSEN AN AKTIVITÉITEN

2024-2025

vu September bis Juli
an der Gemeng Fréiseng





Gemeng
FRÉISENG

Contactez nous / Kontaktieren Sie uns

(+352) 23 66 84 08 - 1
secretariat@frisange.lu
www.frisange.lu

Adresse :
10, Munnerëferstrooss
L-5750 Frisange

Horaires d'ouverture / Öffnungszeiten

Biergercenter

Lundi : 08:00-11:30 | 13:00-16:00
Mardi : 07:00-11:30 | 13:00-16:00
Mercredi : 08:00-11:30 | 13:00-16:00
Jeudi : 08:00-11:30 | 13:00-18:30
Vendredi : 08:00-11:30

Adm. communale / Gemeindeverwaltung		reception@frisange.lu	
Accueil / Empfang		ALVES AFONSO Ricardo	23 66 84 08 - 1
Sécretariat / Sekretariat		FIEDLER Isabelle MERCURI Céline	23 66 84 08 - 1 23 66 84 08 - 503
Ressources humaines / Personalbüro		GALES Myriam BRÜCK Joe	23 66 84 08 - 508 23 66 84 08 - 509
Facturation / Rechnungsstellung		GALES Myriam BRÜCK Joe	23 66 84 08 - 508 23 66 84 08 - 509
Bureau de la population / Bürgeramt	Population Population & État civil Population Indigénat	ALESCH Yannick BENTO Silvia KLEPPER Carole LORENZINI Isabelle	23 66 84 08 - 106 23 66 84 08 - 103 23 66 84 08 - 105 23 66 84 08 - 104
Service scolaire / Schuldienst		LORENZINI Isabelle	23 66 84 08 - 104
Recette / Einnahmeramt		WEBER François	23 66 84 08 - 112
Relations publiques / Öffentlichkeitsarbeit		DIEDERICH Joé PARISOT Marie-Paule	23 66 84 08 - 108 23 66 84 08 - 116
Service technique / Technischer Dienst	Secrétariat Service écologique, Service Gérance Service Bâtisses Service Voirie Service écologique, Service Maintenance Service régie, Service Maintenance, Infrastructures publiques	FILING Julie ANTONY Christine BOOS Alain FLIES Jeff GIACOMINI Lynn SCHROEDER Tom	23 66 84 08 - 608 23 66 84 08 - 607 23 66 84 08 - 603 23 66 84 08 - 601 23 66 84 08 - 605 23 66 84 08 - 606
Agent municipal		KOZAR Meldin	23 66 84 08 - 110
Collège échevinal / Schöffenrat		secretariat@frisange.lu	
BEISSEL Roger, Bourgmestre / Bürgermeister			23 66 84 08 - 1
RAUS Carlo, 1 ^{er} Échevin / 1. Schöffe			23 66 84 08 - 1
HEUERTZ Carlo, 2 ^e Échevin / 2. Schöffe			23 66 84 08 - 1
Jeunesse / Jugend			
École / Schule	www.ecole-frisange.lu		23 66 84 08 - 22
Maison Relais	https://enfance.elisabeth.lu/maison-relais-frisange		26 67 42 201
Crèche communale « Butzenhaus »	butzenhausfriseng@pt.lu		26 51 02 07
Autres / Andere			
Office social	www.oscbfr.lu	osc@oscbfr.lu	26 51 66 - 1
Recyclingpark Fréiseng	www.recyclingpark-freiseng.lu	frisange@ccn.lu	621 42 01 24



COURSEN AN AKTIVITÉITEN

2024-2025

Calendrier / Kalender	4
Offre / Angebot	6
Pilates	6
Gymnastique	7
Bodyshape	8
Yoga	9
Zumba Fitness	10
Zumba Kids	11
Gymnastique douce pour le 3 ^{ème} âge	12
Danse assise	13
Couture	14
Randonnées VTT	15
Cours de Luxembourgeois	16
Fiche d'inscription / Anmeldeformular	17
Notes / Notizen	21

	Lundi	Mardi	Mercredi	
09:30				
10:00			Zumba Fitness 1h H 10	
11:15				
14:00		Randonnées VTT 2h F 15		
15:00		Zumba Kids 1h F 11		
16:30			Yoga du dos (débutant) 1,5h F 9	
17:30		Danse assise 1h A 13		
18:00			Sivananda (connaisseur) 1,5h F 9	
19:00	Zumba Fitness 1h H 10	Zumba Fitness 1h H 10		
	Couture (débutant) 2h A 14	Couture (intermédiaire) 2h A 14		
		Cours de Luxembourgeois (avancé) 2h H ^P 16		
19:30			Yin Yoga (doux & profond) 1,5h F 9	
20:00	Pilates (tous niveaux) 1h F 6			

○ Durée du cours

○ N° de page de la présentation du cours

	Jeudi	Vendredi	Samedi	
		Gym douce pour 3 ^{ième} âge 1h H 12		09:30
			Bodyshape 1h F 8	10:00
			Randonnées VTT 2h F 15	
			Pilates (intermédiaire) 1h F 6	11:15
				14:00
				15:00
				16:30
				17:30
	Gymnastique 1h H 7			18:00
	Cours de Luxembourgeois (débutant) 2h H ^P 16			19:00
				19:30
				20:00

Lieux :

F Frisange – Hall sportif
« Romain Schroeder » derrière la mairie

A Aspelt – Centre polyvalent (Kultursall)
Schoulstrooss

H Hellange – Centre polyvalent
Crauthemerstrooss

H^P Hellange – Pavillon
Crauthemerstrooss



Pilates

Lundi | 20:00 - 21:00

Samedi | 11:15 - 12:15

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.

Cours « Pilates » – tous niveaux :

Lundi | 20:00-21:00

Hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange

Cours « Pilates » – intermédiaire :

Samedi | 11:15-12:15

Hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange

Le 1^{er} cours aura lieu le **23 septembre**, resp. le **28 septembre 2024**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Âge minimum : 16 ans

Frais d'inscription : 50,00€

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission Culturelle et Sportive.



Gymnastique

Jeudi | 18:00 - 19:00

La gymnastique est un sport consistant à travailler son corps par divers mouvements au sol ou avec des agrès spécifiques. La gymnastique est une discipline qui présente des nombreux atouts. Voici quelques uns :

- elle renforce les muscles et assouplit les articulations,
- elle apporte aussi tonus, souplesse et énergie,
- elle favorise la relaxation et le bien être.

Cours « Gymnastique » :

Jeudi | 18:00-19:00

Centre polyvalent à Hellange

Le 1^{er} cours aura lieu le **26 septembre 2024**.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Âge minimum : 16 ans

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission Culturelle et Sportive.



Bodyshape

Samedi | 10:00 - 11:00

Bodyshape propose aux hommes et aux femmes de tous les âges un programme varié et passionnant idéal pour l'endurance et le renforcement de tous les groupes musculaires. Grâce à ce cours vous renforcez et tonifiez tout votre corps. Les exercices se font avec le propre poids du corps et avec des outils comme des poids libres, barre de poids, ballons, élastiques, etc.

Cours « Bodyshape » :

Samedi | 10:00-11:00
Hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange

Le 1^{er} cours aura lieu le **28 septembre 2024**.
Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Âge minimum : 16 ans
Frais d'inscription : 50,00€
Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

La Commune de Frisange ensemble avec la Commission Culturelle et Sportive.



Yoga

**Mercredi | 16:30 - 18:00 |
18:00 - 19:30 | 19:30 - 21:00**

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 « Yoga du dos » – débutant :

Mercredi | 16:30-18:00

Cours « Sivananda » – connaisseur :

Mercredi | 18:00-19:30

Cours « Yin Yoga » – doux mais profond :

Mercredi | 19:30-21:00

**Hall sportif « Romain Schroeder »
(salle de motricité) à Frisange**

Le 1^{er} cours aura lieu le **25 septembre 2024**.
Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 20 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €
Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

La Commune de Frisange ensemble avec la
Commission pour l'égalité des chances.



Zumba Fitness

Lundi & Mardi | 19:00 - 20:00
Mercredi | 10:00 - 11:00

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.

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.

La tenue :

Une bonne paire de basket pour ne pas glisser, des vêtements légers et pratiques, une serviette et une grande bouteille d'eau !

Cours « Zumba Fitness » :

Cours A : Lundi | 19:00-20:00
 Cours B : Mardi | 19:00-20:00
 Cours C : Mercredi | 10:00-11:00

Centre polyvalent à Hellange

Le 1^{er} cours aura lieu le **23 septembre**, le **24 septembre** resp. le **25 septembre 2024**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €
 Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Zumba Kids

Mardi | 15:00 - 16:00

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.

Cours « Zumba Kids » :

Mardi | 15:00 - 16:00

Hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange

Le 1^{er} cours aura lieu le **24 septembre 2024**.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Âge : 6-12 ans

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Gymnastique douce pour le 3^{ème} âge

Vendredi | 9:30 - 10:30

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.

Cours « Gym douce pour le 3^{ème} âge » :

Vendredi | 9:30 - 10:30

Centre polyvalent à Hellange

Le 1^{er} cours aura lieu le 27 septembre 2024.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 20 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : 2 septembre 2024

Organisation :

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



Danse assise

Mardi | 17:30 - 18:30

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.

Cours « Danse assise » :

Mardi | 17:30 - 18:30

Centre polyvalent (Kultursall) à Aspelt

Le 1^{er} cours aura lieu le **24 septembre 2024**.

Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Couture

Lundi & Mardi | 19:00 - 21:00

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

Chaque participant doit apporter sa machine à coudre !

Cours « Couture » – débutant :

Lundi | 19:00 - 21:00

Cours « Couture » – intermédiaire :

Mardi | 19:00 - 21:00

Centre polyvalent (Kultursall) à Aspelt

Le 1^{er} cours aura lieu le **23 septembre** resp. le **24 septembre 2024**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention : max. 11 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Randonnées VTT

Mardi | 14:00 - 16:00

Samedi | 10:00 - 12:00

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.

Cours « Randonnées VTT » :

Cours A : Mardi | 14:00 - 16:00

Cours B : Samedi | 10:00 - 12:00

Hall sportif « Romain Schroeder » à Frisange

Le 1^{er} cours aura lieu le **24 septembre** resp. le **28 septembre 2024**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Attention: max. 30 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : 50,00 €

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Cours de Luxembourgeois

Mardi & Jeudi | 19:00 - 21:00

Pourquoi apprendre le luxembourgeois ?

Le Grand-Duché de Luxembourg se distingue par sa culture et son histoire exceptionnelle au centre de l'Europe. Le pays maintient une relation étroite avec ses voisins français, allemands et belges, toutefois le luxembourgeois reste la langue essentielle, lorsqu'il s'agit de communiquer et d'échanger avec les luxembourgeois ou tout simplement pour discuter avec des collègues.

Que vous soyez expatriés ou frontaliers, les formations en luxembourgeois sont un atout indispensable à votre vie au Luxembourg ... et une qualité en plus sur votre CV !

Cours « Luxembourgeois » – avancé :

Mardi | 19:00 - 21:00

Cours « Luxembourgeois » – débutant :

Jeudi | 19:00 - 21:00

Pavillon à Hellange

Le 1^{er} cours aura lieu le **24 septembre** resp. le **26 septembre 2024**. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

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 !**

Attention: max. 25 places/cours.

Conditions d'inscription :

Frais d'inscription : gratuit

Date limite d'inscription : **2 septembre 2024**

Organisation :

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



Gemeng
FRÉISENG

COURSEN AN AKTIVITÉITEN 2024-2025

Fiche d'inscription / Anmeldeformular

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)

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour :

- Cours « Pilates » – tous niveaux : Lundi | 20:00 - 21:00
- Cours « Pilates » – intermédiaire : Samedi | 11:15 - 12:15
- Cours « Gymnastique » : Jeudi | 18:00 - 19:00
- Cours « Bodyshape » : Samedi | 10:00 - 11:00
- Cours « Yoga du dos » – débutant : Mercredi | 16:30 - 18:00
- Cours « Sivananda » – connaisseur : Mercredi | 18:00 - 19:30
- Cours « Yin Yoga » – doux mais profond : Mercredi | 19:30 - 21:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours A : Lundi | 19:00 - 20:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours B : Mardi | 19:00 - 20:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours C : Mercredi | 10:00 - 11:00
- Cours « Zumba Kids » : Mardi | 15:00 - 16:00
- Cours « Gym douce pour le 3^{ième} âge » : Vendredi | 9:30 - 10:30
- Cours « Danse assise » : Mardi | 17:30 - 18:30
- Cours « Couture » – débutant : Lundi | 19:00 - 21:00
- Cours « Couture » – intermédiaire : Mardi | 19:00 - 21:00
- Cours « Randonnées VTT » : Cours A : Mardi | 14:00 - 16:00
- Cours « Randonnées VTT » : Cours B : Samedi | 10:00 - 12:00
- Cours « Luxembourgeois » – avancé : Mardi | 19:00 - 21:00
- Cours « Luxembourgeois » – débutant : Jeudi | 19:00 - 21:00

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 **2 septembre 2024** à la Commune de Frisange. Votre inscription au(x) cours sera confirmée par courrier.

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 08 105 E-Mail : carole.klepper@frisange.lu www.frisange.lu



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 : dpo@frisange.lu
- 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.



Gemeng
FRÉISENG

COURSEN AN AKTIVITÉITEN 2024-2025

Fiche d'inscription / Anmeldeformular

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)

Je déclare par la présente vouloir m'inscrire pour :

- Cours « Pilates » – tous niveaux : Lundi | 20:00 - 21:00
- Cours « Pilates » – intermédiaire : Samedi | 11:15 - 12:15
- Cours « Gymnastique » : Jeudi | 18:00 - 19:00
- Cours « Bodyshape » : Samedi | 10:00 - 11:00
- Cours « Yoga du dos » – débutant : Mercredi | 16:30 - 18:00
- Cours « Sivananda » – connaisseur : Mercredi | 18:00 - 19:30
- Cours « Yin Yoga » – doux mais profond : Mercredi | 19:30 - 21:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours A : Lundi | 19:00 - 20:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours B : Mardi | 19:00 - 20:00
- Cours « Zumba Fitness » : Cours C : Mercredi | 10:00 - 11:00
- Cours « Zumba Kids » : Mardi | 15:00 - 16:00
- Cours « Gym douce pour le 3^{ième} âge » : Vendredi | 9:30 - 10:30
- Cours « Danse assise » : Mardi | 17:30 - 18:30
- Cours « Couture » – débutant : Lundi | 19:00 - 21:00
- Cours « Couture » – intermédiaire : Mardi | 19:00 - 21:00
- Cours « Randonnées VTT » : Cours A : Mardi | 14:00 - 16:00
- Cours « Randonnées VTT » : Cours B : Samedi | 10:00 - 12:00
- Cours « Luxembourgeois » – avancé : Mardi | 19:00 - 21:00
- Cours « Luxembourgeois » – débutant : Jeudi | 19:00 - 21:00

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 **2 septembre 2024** à la Commune de Frisange. Votre inscription au(x) cours sera confirmée par courrier.

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 08 105 E-Mail : carole.klepper@frisange.lu www.frisange.lu



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 : dpo@frisange.lu
- 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.



Gemeng
FRÉISENG

Impressum

Administration communale de Frisange / Gemeindeverwaltung Frisingen

10, Munnerëferstrooss
L-5750 Frisange

(+352) 23 66 84 08 - 1
secretariat@frisange.lu
www.frisange.lu

Rédaction / Redaktion

Bureau de la population

Conception & Mise en page / Design & Layout

Liz Kummer Design Studio, Frisange

Imprimerie / Druckerei

Imprimerie Schlimé, Bertrange

Application communale / Gemeinde-App




Apple



Android



imprimé sur
du papier  FSC

KlimaPakt EUROPEAN
ENERGY
AWARD
Meng Gemeng engagéiert sech



Gemeng
FRÉISENG



www.frisange.lu