

KURSANGEBOT & REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN 2023/2024

OFFRE DE COURS & ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2023/2024

MONTAG / LUNDI



Wanderung / Marche ±10km

9h30 P&R Kehlen ou 9h45 vor Ort / sur place

Voir programme mensuel

Danz Gymnastik / Danse gymnastique

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.

Dans ce cours vous apprenez des exercices et danses plus ou moins rythmés qui entraînent votre musculature, endurance, coordination, motricité et votre équilibre, tout en étant accompagné de musique.



Centre culturel Nospelt

14h15-15h15

Kursleiterin / chargée de cours: Mme Peggy Octave
Preis / Prix: 60 € par trimestre | Ab / à partir du: 18.09.2023

MITTWOCH / MERCREDI



Relax your body, mind and breath with slow Yoga

Salle multifonctionnelle Keispelt

18h00-19h30

Kursleiter / chargé de cours: M. Rakesh Dimri
Preis / Prix : 112,5 € par trimestre | Ab / à partir du : 04.10.2023

Handarbeitstreff / Travaux

In gemütlicher Atmosphäre / Atmosphère conviviale

14h30-17h00

Jeden 1. Mittwoch im Monat / Tous les 1^{ers} mercredis du mois



Aquagym

Lycée Mamer

17h15-18h00 | 18h00-18h45 | 18h45-19h30

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Peter Schmitt

Preis / Prix: 50€ par trimestre | Ab / à partir du: 20.09.2023

DONNERSTAG / JEUDI

Moderate Wanderung / Marche modérée (5 - 7 km)

9h30 P&R Kehlen ou 9h45 vor Ort / sur place

Moderater Anstieg / montée modérée

Voir programme mensuel



Tai-Chi

Salle multifonctionnelle Keispelt

16h45-17h45

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Christian Colombo

Preis / Prix: 75€ par trimestre | Ab / à partir du: 05.10.2023

Qigong

Salle multifonctionnelle Keispelt

17h45-18h45

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Christian Colombo

Preis / Prix: 75€ par trimestre | Ab / à partir du: 05.10.2023

