

ABOSSELESCH

September 2024 – Dezember 2024



📍 BOSSELESCH
WhatsApp Grupp



ABOSSELESCH

Légende pour les activités

	Datum Dates
	Auerzäit Heure Départ Lieu de Départ
	Aschreiwungsfrist Délai d'inscription
€	Präis vun der Aktivitéit Prix de l'activité
↓↑	Persounenunzuel Nombre de personnes
M	Membre NM Non-membre

A Bosselesch

1, rue de Limpach
L-3932 MONDERCANGE

T: 26 55 36 - 1 | info@gim.lu

www.abosselesch.lu

www.mondercange.lu/citoyens/seniors

BCEELULL

LU23 0019 4655 8276 1000

ABOSSELESCH
WhatsApp Grupp



Club Kaart - Carte Club

Mir bidden eng Club Kaart 50+ an eng Club Kaart « Aktivitéiten ».

D'Kaart « Aktivitéiten » ass fir Participanten déi manner wéi 50 Joer jonk sinn.

D'Club Kaart 50+ ass wéi de Numm et seet fir Leit ab 50 Joer. Dës Kaart gëtt lech d'Méiglechkeet op eise Mëttesdësch ze kommen. All Persoun, déi un enger Aktivitéit deelhëllt, kann den Dag selwer och op eise Mëttesdësch kommen.

Wann Dir net an der Monnerecher Gemeng wunnt, kritt Dir als Club Member eis Broschüre mat der Post geschéckt. Memberen déi an der Gemeng wunnen, kréien hir Broschüre direkt an d'Boîte geluecht.

Fir ëmweltfrëndlech ze sinn, verdeele mir keng physesch Kaart méi. Bei der Bezuelung vun enger Rechnung biede mir lech all Kéiers är Klientsnummer unzeginn.

D'Club Kaart 50+ an « Aktivitéiten » kascht 15 € pro Joer valabel ëmmer vu Januar bis Dezember.



Nous proposons une carte club 50+ et une carte club « Activités ». La Carte « Activités » est destinée aux participants de moins de 50 ans.

La carte club 50+ est destinée aux personnes de plus de 50 ans. Cette carte vous donne accès à notre « Mëttesdësch » où vous pouvez déguster notre menu du jour. Toute personne participant à une activité peut le jour de l'activité se joindre à notre « Mëttesdësch » sur réservation à l'avance.

Si vous n'habitez pas la commune de Mondercange, vous recevrez en tant que membre notre brochure d'activités par courrier. Les membres résidents de la commune de Mondercange reçoivent leur brochure directement dans leur boîte aux lettres.

Pour participer à la sauvegarde de notre planète nous n'imprimons pas de carte club physique, mais vous demandons de mentionner votre numéro de client lors du règlement des factures.

La carte club 50+ et « activités » peut être obtenue pour 15 € par an. Valable de janvier à décembre.



Gitt Member vun eiser WhatsApp-Grupp a sidd informéiert iwwert eis Aktivitéiten! Hei sinn d'Schrëtt fir Member ze ginn:

1. Späichert eis Nummer an Är Kontakter
2. Schéckt eis e Message fir dat mir lech an eis Grupp dobäisetzen!

Oder scannt de QR Code ënnen op der Säit mam Fotoapparat vun Ärem Handy

Rejoignez notre groupe WhatsApp et restez informé de nos activités!

Voici comment faire:

1. Mémorisez notre numéro dans vos contacts
2. Envoyez-nous un message pour que nous vous ajoutions à notre groupe!

Ou scannez le code QR ci-dessous avec l'appareil photo de votre téléphone portable

À BOSSELESCH
WhatsApp Grupp



Dës Nummer ass nëmmen aktiv fir WhatsApp
a wann de Club ënnerwee ass

Club A Bosselesch
+352 621 239 034

Ce numéro est utilisé uniquement pour la
communication WhatsApp
et lors de sorties externes



SEPTEMBER | SEPTEMBRE

02/09/2024	ME LU	Bingo
03/09/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter
04/09/2024	ME ME	lessen an Tour iwwert d'Schueberfouer Filmnomëtten
05/09/2024	DO JE	Kreativtreff
06/09/2024	FR VE	Shuffleboard
09/09/2024	ME LU	Bingo
10/09/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter Moselrundfahrt Marie-Astrid
11/09/2024	ME ME	Interkulturellen Treff Filmnomëtten Keelenowend beim Kueb
12/09/2024	DO JE	Früstück Kreativtreff Cercle de Chant
13/09/2024	FR VE	Randonnée Remerschen Biodiversum
16/09/2024	ME LU	Bingo
17/09/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter Stréckatelier
18/09/2024	ME ME	Filmnomëtten
19/09/2024	DO JE	Kreativtreff Dammenowend am Tire Bouchon
21/09/2024	FR VE	Jeff Cascaro & Big Band Musique Militaire
23/09/2024	ME LU	Bingo
24/09/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter
25/09/2024	ME ME	Projet Intergénérationnel Maison Relais Filmnomëtten
26/09/2024	DO JE	Kreativtreff
27/09/2024	FR VE	Shopping Tour: Zweibrücken Fashion Outlet
30/09/2024	ME LU	Bingo



OKTOBER | OCTOBRE

01/10/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter Stréckatelier
02/10/2024	ME ME	Filmnomëtten Autopédestre Keelenowend beim Kueb
03/10/2024	DO JE	Kreativtreff Cercle de Chant
04/10/2024	FR VE	E Patt a Bosselesch - Moulenowend
07/10/2024	ME LU	Bingo Atelier Bëton
08/10/2024	DE MA	Pétanque am Parc Molter
08/10/2024	DE MA	Glasbléiserei - Atelier de Soufflerie de Verre
09/10/2024	ME ME	Filmnomëtten Interkulturellen Treff Atelier The Loop - couronne de fleurs séchées
10/10/2024	DO JE	Kreativtreff
11/10/2024	FR VE	Shuffleboard
14/10/2024	ME LU	Bingo Atelier Bëton
15/10/2024	DE MA	Stréckatelier
16/10/2024	ME ME	Visite: Conservatoire National de Véhicules Historiques Filmnomëtten
17/10/2024	DO JE	Früstüeck Kreativtreff
18/10/2024	FR VE	Atelier Wäffelcher baken
20/10/2024	SO DI	Kiermes am Duerf
21/10/2024	ME LU	Bingo Atelier Bëton
22/10/2024	DI MA	Atelier Lunchbag
23/10/2024	ME ME	Filmnomëtten Projet Intergénérationnel Crèche Monnerech goes Luxtrust Mobile
24/10/2024	DO JE	Kreativtreff Cercle de Chant Dammenowend am Tire Bouchon
28/10/2024	ME LU	Bingo Atelier Bëton
30/10/2024	ME ME	Filmnomëtten
31/10/2024	DO JE	Kreativtreff



NOVEMBER | NOVEMBRE

04/11/2024	ME LU	Bingo
05/11/2024	DE MA	Stréckatelier
06/11/2024	ME ME	Atelier: Découverte du Chocolat Filmnomëtten
07/11/2024	DO JE	Kreativtreff
08/11/2024	FR VE	Shuffleboard
11/11/2024	ME LU	Bingo
13/11/2024	ME ME	Filmnomëtten Interkulturellen Treff
14/11/2024	DO JE	Früstüch Kreativtreff Cercle de Chant
18/11/2024	ME LU	Bingo Atelier Adventskranz - Couronne de l'Avent
19/11/2024	DE MA	Stréckatelier
20/11/2024	ME ME	Ausflug: Royal Palace Kirrwiller Filmnomëtten
21/11/2024	DO JE	Kreativtreff
22/11/2024	FR VE	Atelier culinaire: Amuse-bouche Schnittercher
25/11/2024	ME LU	Bingo Atelier Adventskranz - Couronne de l'Avent
26/11/2024	DI MA	Dammenowend am Tire Bouchon
27/11/2024	ME ME	Filmnomëtten Keelenowend beim Kueb
28/11/2024	DO JE	Kreativtreff Adventfeier



DEZEMBER | DECEMBRE

02/12/2024	ME LU	Visite: Chrëschtmaart Köln (1 Iwwernuechtung)
03/12/2024	DE MA	Visite: Marché de Noël Cologne (1 nuitée) Stréckatelier
04/12/2024	ME ME	Projet Intergénérationnel Maison Relais Filmnomëtten
05/12/2024	DO JE	Früstücker Kreativtreff Cercle de Chant
09/12/2024	ME LU	Bingo
11/12/2024	ME ME	Interkulturellen Treff Filmnomëtten Keelenowend beim Kueb
12/12/2024	DO JE	Kreativtreff
13/12/2024	FR VE	Shuffleboard
14/12/2024	SA SA	Concert de Gala Monnerecher Musek
16/12/2024	ME LU	Bingo
17/12/2024	DE MA	Stréckatelier
18/12/2024	ME ME	Filmnomëtten Atelier culinaire: Baklava
19/12/2024	DO JE	Atelier Wäffelcher baken Kreativtreff Cercle de Chant
20/12/2024	FR VE	Chrëschtfeier
23/12/2024	ME LU	Bingo
30/12/2024	ME LU	Bingo

Club A Bosselesch

Meet the Team | rencontrez l'équipe



Säit e puer Méint hutt Dir nei Gesiichter beim Club A Bosselesch begéint |
Depuis quelques mois vous avez croisé de nouveaux visages au
Club A Bosselesch:

vu lenks no riets | de gauche à droite:

- Angie Manternach | éducatrice | angie.manternach@gim.lu
- Carole Badia | administration | carole.badia@gim.lu
- Danielle Grüneisen | réception | est partie à la retraite en juillet 2024
Nous remercions Danielle pour toutes ces années de dévouement au
Club A Bosselesch.
- Georges Andrade | chargé de direction | georges.andrade@gim.lu

Restaurant « A Bosselesch »

Mëttesdësch

All Dag an der Woch sidd Dir hærzlech invitéiert an der Mëttesstonn eisen Dagesmenü fir 15€ A Bosselesch schmaachen ze kommen. Och wann Dir un engem Cours deelhuelt, kënt Dir lech gären umelle fir de Mëttesdësch.

Reservatioun en Dag am viraus



Menu du Jour

Vous êtes cordialement invité à venir déguster notre menu du jour A Bosselesch tous les midis de la semaine au prix de 15€. Si vous participez à un cours, vous pouvez vous inscrire pour le déjeuner.

Veillez réserver votre table un jour à l'avance

Réservations: **26 55 36 508**

Früstück | Petit déjeuner

Sechs mol d'Joer hutt Dir d'Méiglechkeet am Restaurant ze früstücken. Et ass e Moment wou Dir d'Equipe vum Club kënt untrefe fir sech auszetauschen, Iddien ze sammele fir Aktivitéiten a Projete fir de Club, oder och einfach Leit hei unzetreffen.

Six fois par an vous avez la possibilité de venir prendre le petit-déjeuner au Restaurant. C'est l'occasion de se retrouver le matin, de discuter avec l'équipe du Club, échanger des idées d'activités et de projets pour le Club ou simplement de se réunir avec des amis.

Formule 1: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Botter a Gebeess 6 €

Formule 2: Café-Jus-Kaffismëtsch-1/2 Baguette Kéis a Charcuterie 8 €

 Donneschdeg | jeudi
12.09. / 17.10. / 14.11. / 05.12.

 8h00 - 10h30

 3 Deeg am viraus | 3 jours à l'avance: **26 55 36 508**





Wäffelcheratelier | Atelier Gaufrettes

Zesumme verbrénge mer e flotten Moien fir Wäffelcher ze baken. Kommt laanscht mathëllefen, dono kritt Dir och e Pak mat. Dir kritt dann och déi beschten Tipps an Tricks vun eisen Eelste mat op de Wee fir déi beschte Wäffelcher.

Ensemble nous passerons une belle matinée en faisant les gaufrettes. Venez participer et profitez des meilleurs conseils de nos seniors pour ne plus jamais rater vos gaufrettes. Vous repartirez avec un sachet bien rempli.

D'Wäffelcher kritt een den Dag nom Atelier am Restaurant ze kafen.

Les gaufrettes seront en vente au Restaurant le jour suivant l'atelier.

-  Freideg | vendredi 18.10.
Donneschdeg | Jeudi 19.12.
-  08h30 - 11h45
-  Een Dag am virus | le jour avant



Moulenowend | Soirée Moules

Freides | vendredi 04.10. à pd 18h00

Kommt op eisen traditionellen a gesellege Moulenowend.

Um Menu:

Moulen, Fritten, Zalot à volonté 24 €
Ham, Fritten an Zalot à volonté 18 €
Vegetaresch Optioun op Ufro

Umellen bis de 25.09.

Venez nous rejoindre pour notre traditionnelle soirée moules. Un moment convivial à passer ensemble.

Au Menu:

Moules, frites, salade à volonté 24€
Jambon, frites, salade à volonté 18 €
Option végétarienne sur demande

Réservation jusqu'au 25.09.



Atelier | Découverte du Chocolat

Dir sidd Schockela Amateur? Dësen Atelier ass dat richtegt fir lech eng komplett Erfahrung vu Schockela maache bis schmaachen. De Chef Chocolatier deelt seng Passioun fir de Schockela mat lech. Loosst Ärer Fantasie fräie Laf a maacht Är eege Schockelastablett. An dësem Atelier kritt dir gewise wéi een de Schockela verschafft, wéi e geformt an dekoréiert gëtt esou wéi e richtige Chocolatier. Maacht de Schockela deen lech gefällt. Den Atelier gëtt op franséisch ofgehale.



Vous êtes amateur de chocolat? Cet atelier vous offre une expérience complète, de la fabrication et de créations en chocolat jusqu'à la dégustation. C'est un moment de partage avec un chef chocolatier passionné. Laissez libre cours à votre imagination et créez vos propres tablettes de chocolat. Dans cet atelier, vous apprendrez à travailler le chocolat, à le mouler et à le décorer comme un vrai chocolatier pour créer le chocolat de vos envies. L'Atelier est en langue française.

- 📅 Mëttwoch 6. November | mercredi 6 novembre
- 🕒 13h15 Centre A Bosselesch | 13h50 RG Chocolatier à Dudelange
- ✂ Bis den 13. Oktober | jusqu'au 13 octobre
- € 65 € M | 70 € NM
- ↓↑ Max. 10



Atelier culinaire: Amuse-bouches | Schnittercher

Formateur: Jean-Christophe Noël



Amuse-bouche oder wéi mer et op lëtzebuergesch soen « Schnittercher » gehéiere fir d’Fester op den Dësch. Eise Chef de Jean-Christophe NOËL verréit lech seng bescht Rezepten. Zum Schluss vum Atelier ginn Är Schnittercher geschmaacht mat enger Kippchen déi net därerf feelen.

Afin de préparer au mieux vos fêtes de fin d’année, nous vous proposons une petite formation sur l’élaboration de différents amuse-bouches pour bien commencer votre repas. Jean-Christophe NOËL, notre chef de cuisine, vous dévoilera toutes ses astuces pour réussir les meilleurs amuse-bouches. A la fin, vous pourrez déguster vos créations accompagnées d’une coupe de crémant.

-  Freideg 22. November | vendredi 22 novembre
-  18h00 Centre A Bosselesch
-  Bis den 15. November | jusqu’au 15 novembre
- € 45 € M | 50 € NM
- ↓↑ Max. 10 personnes



Adventfeier | Fête de l'aveut

Donneschdeg | Jeudi 28.11.

- 15h00** Accueil | Vin chaud et Stollen offerts par GIM ASBL
15h30 Allocution de l'équipe du Club A Bosselesch
17h00 Marché de Noël en collaboration avec le Zonta Club Esch
Le restaurant propose: Buffet Fromage 24.00 €
Réservation pour le buffet fromage jusqu'au 20.11.

Réservations:

26 55 36 - 1

info@gim.lu



Chrëschtfeier | Fête de Noël

Freideg | vendredi 20.12. à 12h00

Terrine de foie gras maison et sa gelée

**

Filet de daurade royale,

Julienne de légumes et beurre blanc

**

Colonel

**

Suprême de pintade soufflé sauce morille

Légumes du moment, gratin dauphinois

**

Bûche vanille

45 €

Réservation jusqu'au 10.12.





Atelier culinaire | Baklava



Baklava ass en Dessert aus dem Keeserräich Ottoman an och Persien.

Dësen Dessert fënnt een och an aner Regiounen wéi de Kaukasus, de Balkan, de mëttleren Osten oder a Nordafrika. D'Bewunner aus dem „Foyer pour demandeurs de protection internationale“ vu Féiz deelen hir Rezepten mat eis a mir léieren dëse leckeren Dessert selwer maachen.

Le baklava est un dessert traditionnel commun aux peuples des anciens empires ottoman et perse. On trouve également ce dessert dans plusieurs régions telles que le Caucase, les Balkans, le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord.

Les résidents du Foyer pour demandeurs de protection internationale à Foetz partagent leurs recettes et nous apprendrons à faire ce délicieux dessert.



Mëttwoch 18. Dezember | mercredi 18 décembre



Début 15h30 Centre A Bosselesch



Bis den 11. Dezember | jusqu'au 11 décembre



20€ M | 22 € NM



Max. 10

Monnerech goes Luxtrust Mobile



SAVE THE DATE

23.10.2024

Centre A Bosselesch

1 rue de Limpach L-3932 Mondercange

An Zesummenaarbecht mat Luxtrust, Spuerkeess, JUMO, BeeSecure
Ennërstëtzt vum Schäfferot vun der Gemeng Monnerech, Drëtt Alters-
Gesondheetskommessioun an der Sozialkommessioun

 Mëttwoch 23. Oktober | mercredi 23 octobre

 18h00 Centre A Bosselesch

 Bis den 21. Oktober | jusqu'au 21 octobre

€ gratuit

↓↑ Max. 80 personnes



Anglais: Cours de conversation adultes B1-C3

Ce cours s'adresse à des personnes possédant des bonnes notions qui souhaitent améliorer leurs connaissances en langue anglaise. Ce cours, basé sur le développement de l'expression et du vocabulaire, permettra aux étudiants d'améliorer leur capacité de conversation, compréhension et prononciation.

La culture anglophone moderne sera au centre du cours et nous visionnerons ensemble deux films anglophones actuels et en discuterons ensuite lors d'un dîner-discussion en anglais. Nous lirons des romans anglais de notre choix et en discuterons en classe.

Nous nous concentrerons également sur la langue anglaise internationale nécessaire pour les vacances.

Formatrice: Jacqueline Grimes

📅	Mardi 1 ^{er} octobre	17h15 - 18h45
	Mardi 8 octobre	17h15 - 18h45
	Jeudi 10 octobre	18h00 - 22h00 soirée cinéma/diner
	Mardi 15 octobre	17h15 - 18h45
	Mardi 22 octobre	17h15 - 18h45
	Mardi 12 novembre	17h15 - 18h45
	Mardi 19 novembre	17h15 - 18h45
	Mardi 26 novembre	17h15 - 18h45
	Jeudi 28 novembre	18h00 - 22h00 soirée cinéma/diner
	Mardi 3 décembre	17h15 - 18h45

- 🕒 Centre A Bosselesch
- ✍️ jusqu'au 25 septembre
- € 155 € M | 165 € NM (hors repas)
- ↓↑ Max. 12 personnes

English Conversation





Digital / Handy - café



Braucht Dir Hëllef bei Ärem Tablett, Telefon oder Computer? Dann kommt laanscht op eisen Digital / Handy-Café. An Zesummenaarbecht mam Jugendhaus Monnerech hu mir eng Equipe vu jonke Leit déi lech kënnen hëllef bei deene méi oder och manner einfachen Astellungen um Handy, wéi ee verschidden "Appen" benotze kann: WhatsApp, Mobilitéit's App, E-mailen um Handy etc.

Vous avez besoin d'aide avec votre smartphone, tablette ou ordinateur? Participez à notre "Digital / Téléphone-Café". En collaboration avec la Maison des jeunes de Mondercange, une équipe de jeunes gens est prête à vous aider avec des tâches simples ou moins simples de votre appareil. Mais aussi comment utiliser certaines applications indispensables comme WhatsApp, l'app Mobilité, consulter vos emails via votre téléphone etc.

Op Rendez-vous | sur rendez-vous
26 55 36 -1 ou par email info@gim.lu

€ 5 € (30min.)



Schueberfouer 2024

D'Schueberfouer ass dat gréisste Volleksfest vu Lëtzebuerg an der Groussregioun. Et ass eng Héichbuerg vun der Vollekskichen an dofir loosse mer eis et net entgoe fir e Fësch, Gromperkichelcher oder wat lech déi meeschte Freed mëcht dohinner iessen ze goen. Nom Mëttegiess kënne mer nach duerch d'Schaefferallee trëppele goen oder fir déi ganz couragéiert och op e grousst Spill goen.

La Schueberfouer est la plus grande fête forraine du Luxembourg et de la Grande-Région. Etant un haut-lieu de gastronomie Populaire, nous n'y manquerons pas d'aller déguster les délicieux Gromperkichelcher ou la traditionnelle friture. Après le déjeuner vous aurez le temps de flâner sur l'allée Schaeffer ou pour les plus courageux de faire un tour de manège.

- ☐ Mëttwoch 4. September | mercredi 4 septembre
- 🕒 Départ 11h00 Centre A Bosselesch
- ✂ Bis de 28. August | jusqu'au 28 août
- € 5 € M | 7 € NM transport en Minibus
- ↓↑ Min 5 personnes



Moselrundfahrt Marie-Astrid



Den Territoire vum Museldall bitt eng Villzuel un "regionale Leckereien", déi drop waarden, genoss ze ginn. Deelt dëse Moment vun intensiver Freed während enger "Schlemmerfahrt" um Schëff Marie-Astrid. Moies geet d'Rees dohinner, u Bord gëtt de Menu zerwéiert, dono kënnen mer nach d'Faart genéissen ier d'Boot erëm undockt.

Le terroir mosellan regorge de « richesses régionales » qui n'attendent qu'à être dégustées. Partagez un moment de plaisirs intenses lors de votre croisière gourmande. Voyage vers la Moselle de bon matin, le menu sera servi à bord du bateau. Après le déjeuner nous pourrons profiter de la croisière avant que le bateau accoste à Grevenmacher.

MENU:

Option 1: Fine crème de légumes — Feiertagszalat — Jambon cru et cuit du pays, pommes frites et salade—Parfait glacé vanille maison, sauce aux fruits exotiques

Option 2: Fine crème de légumes — Mozzarella luxembourgeoise et tomates, Roquette — Courgette facie aux légumes sur couscous et son jus de légumes —Parfait glacé vanille maison, sauce aux fruits exotiques



Dönschdeg 10. September | mardi 10 septembre



Départ 10h30 Centre A Bosselesch

11h15 10 route du Vin à Grevenmacher



Bis den 1. September | jusqu'au 1^{er} Septembre



90 € M | 95 € NM



Min 15 personnes



Concert | Jeff Cascaro & Big Band Militär Musik



De Sänger an Trompettist Jeff Cascaro (gebuer 1968) huet de Soul Jazz populär an Däitschland gemaach wéi keen aneren an de leschte Joren. Hien huet mat de meeschten däitschen Big Bands gespilt an awer och mat Gruppen wéi Fantastischen Vier, Guano Apes, H-Blockx a Klaus Doldingers Passport. Seng lescht live Plakenopnam ass vun 2020. Kommt dee fantastesche Sänger an den Artikus lauschteren, begleet vun der Big Band vun der Militär Musik.

Le chanteur et trompettiste Jeff Cascaro (né en 1968) a rendu le soul jazz populaire en Allemagne comme aucun autre ces dernières années. Il s'est produit avec la plupart des big bands de la radio allemande et des groupes tels que les Fantastischen Vier, les Guano Apes, H-Blockx et Klaus Doldingers Passport. Son dernier enregistrement PURE (l'enregistrement live) date de 2020. Venez découvrir ce formidable chanteur accompagné par le Big Band de la Musique Militaire.

- 📅 Samschdeg 21. September | samedi 21 septembre
- 🕒 19h15 Départ Centre A Bosselesch | 19h40 Centre ARTIKUS Soleuvre
- 🗂 Bis de 15. September | jusqu'au 15 septembre
- € 5 € M | 7 € NM transport
- ↓↑ Max. 11



Shopping | Zweibrücken Fashion Outlet (D)



A Bosselesch goes Shopping dës Kéier ass d'Zil vum Dag den Zweibrücken Fashion Outlet. De Shoppingzenter, deen hannert Saarbrécken läit, huet eng 120 Geschäfte op enger Fläch vun 21.000 m² verdeelt. Et ass en Dagesausflug wou mir moies mam Bus fortueren, op der Plaz ass jidderen fräi, d'Mëttesessen organiséiere mir fir déi wou wëllen zesummen als Grupp iesse goen.

Journée shopping au programme au Zweibrücken Fashion Outlet qui se situe après la ville allemande de Saarbrücken. Le centre commercial à ciel ouvert propose 120 enseignes commerciales sur une surface de 21.000 m². Il s'agit d'une excursion d'une journée, le voyage s'effectue en bus. Arrivés sur place, chacun est libre de faire son programme. Pour ceux qui veulent déjeuner ensemble, vous pourrez vous inscrire pour vous joindre au restaurant.



Freideg 27. September | vendredi 27 septembre



Départ 08h00 Centre A Bosselesch



Bis den 20. September | jusqu'au 20 septembre

€ 40 € transport | fir d'Mëttegiessen suertg jidereen selwer | le repas n'est pas compris dans le prix



Max. 20



Ausflug ! **Glasbléiserie Atelier de Soufflerie de Verre**



D'Pascale Seil huet Berdorf matten an der Mellerdall Regioun erausgesicht fir seng Glasbléiserie nidderseloossen. Do ginn vill Saache produzéiert déi mir op eisen Dëscher kënnen erëmfannen awer exclusiv Glasskulpturen wou d'Pascale d'Inspiratioun an der Natur an der Emgëgend vu Berdorf fënnt. No der Visite ass en lessen am Restaurant geplangt.

C'est dans le charmant village de Berdorf, au cœur de la région du Mullerthal luxembourgeois que Pascale Seil ouvre son propre atelier de soufflage de verre. Elle y produit des objets pour l'art de la table ainsi que des sculptures uniques et exclusives s'inspirant souvent de la nature des environs de Berdorf. Après la visite de la soufflerie nous déjeunerons dans un restaurant.

-  Dönschdeg 8. Oktober ! jeudi 8 octobre
-  Départ 8h30 Centre A Bosselesch
-  Bis den 1. Oktober ! jusqu'au 1^{er} octobre
-  30 € M ! 35 € NM visite guidée et transport
-  ↓↑ Max. 15



Conservatoire National de Véhicules Historiques



Am Joer 1997 ass e Veräi gegrënnt gi mat der Missioun fir en Nationale Conservatoire fir Gefierer ze schafen. Inspiréiert vun der Leidenschaft fir al Gefierer a vum Wonsch fir dëse Patrimoine ze erhalen, hunn sech Leit zesumme gedoen déi déi selwecht Iddien haten. D'Visioun war et eng Plaz ze hunn déi net nëmmen d'Vergaangenheet éiert, mee déi awer och eng Bildungs- an Inspiratiounsquell ass fir zukünfteg Generatiounen. Bei dësem Ausfluch, féiert eis e Guide duerch de Musée an déi aktuell Ausstellung.

En 1997, une association a été fondée avec une mission claire : la création d'un conservatoire national de véhicules. Inspirées par la passion pour les véhicules historiques et le désir de préserver ce patrimoine, des personnes partageant les mêmes idées ont uni leurs forces. La vision était de créer un lieu qui non seulement honore le passé, mais sert également de source d'éducation et d'inspiration pour les générations futures. Nous découvrirons le musée et son exposition accompagnés par un guide.



Mëttwoch 16. Oktober | mercredi 16 octobre



13h30 Départ Centre A Bosselesch vers Diekirch



Bis den 9. Oktober | jusqu'au 9 octobre



20 € transport, entrée Musée, visite guidée



Max. 15



Ausflug ! Royal Palace – Kirrwiller (F)



De Royal Palace zu Kirrwiller präsentiert d'Show Déesses mat 38 Kënschtler a 7 internationalen Attraktiounen. Nom Mëttegjesse mat musikalescher Begleedung am Restaurant Majestic gi mir déi verzaubernd Kabarett-Show voller Rhythmus kucken. Bevir mir heem fueren, genéisse mir nach e leschte Patt am Lounge Club mat Danzmusik. Zesumme mam Club Aktiv Plus Stroossen.

Le Royal Palace de Kirrwiller en Alsace présente le spectacle Déesses avec 38 artistes de variétés et 7 attractions internationales. Le déjeuner avec accompagnement musical au restaurant Majestic est suivi du cabaret-show époustouflant plein de rythme. Nous prenons un dernier verre au Lounge Club accompagné de musique de danse. Ensemble avec le Club Aktiv+ Strassen.

Option 1

Choix du menu:

Option 2

Saumon mariné

Emincé de chou blanc croquant

Grenadin de veau et mousseline truffée

Curry de légumes

Parfait chocolat noir – framboise

Parfait chocolat noir végétain



Mëttwoch 20. November ! mercredi 20 novembre



Départ 9h10 Centre A Bosselesch



Bis de 15. Oktober ! jusqu'au 15 octobre



145 € M ! 155 € NM transport - déjeuner - spectacle



Maximum 19 personnes



Ausflug ! WEIHNACHSTMARKT Köln



D’Stad Köln bidd nët manner wéi véier grouss Chrëschtmärt am Zentrum, um Rhein beim “Schokoladenmuseum” ass och ee Maart deen nët ze verpassen ass. Fir vun der Owesatmosphäre vun de Mäert ze profitéieren bleiwe mir eng Nuecht op der Plaz.

An der Mëtt vun der Roncalliplaz kënnen mer de 25 Meter héigen Chrëschtbam bewonnere goen, bis zu 150 Buden suergen fir eng flott kulinaresch Ofwiesselung an awer och d’Konschthandwierker déi mat hiren Stänn op de Mäert ze fannen sinn.

Am Präis mat drann ass e komfortablen Reesbus, 1 Iwwernuechtung am 4* Maritim Hotel zu Köln Zentral beim Heumarkt mat Frühstückbuffet, 3-Gang Oweessiessen am Hotel, Fahrt mat der “Bimmelbähnchen” zu Köln fir bei d’Chrëschtmäert ze kommen an eng Visite am “Schokoladenmuseum”

La ville de Köln n’offre pas moins de 4 grands marchés de Noël dans le centre-ville, un autre près du port où se trouve le musée du chocolat. Pour profiter de l’ambiance après le coucher du soleil nous passerons une nuit sur place. Au milieu du “Roncalliplaz” se trouve le plus grand arbre de Noël de la région, nous pourrions admirer ce bel arbre de 25 m, jusqu’à 150 stands se trouvent sur les différents marchés à visiter.

Compris dans le prix est le voyage en bus, une nuitée à l’hôtel Maritim 4* à Cologne avec buffet petit-déjeuner, dîner menu entrée-plat-dessert dans le restaurant de l’hôtel, ticket pour le train qui relie les différents marchés de Noël et une visite guidée du musée du chocolat

-  Départ Méindeg ! Lundi 02.12. — Retour Dënschdeg ! Mardi 03.12
-  Départ 7h30 Mondercange
-  Bis den 11. Oktober ! jusqu’au 11 octobre
- € 395 € M ! 420 € NM en chambre double (supp. de 45 € ch. individuelle)
- ↓↑ Min. 19



Concert de Gala Monnerecher Musek



D'Monnerecher Musek ass e Veräin, deen an der Gemeng net ewech ze denken ass. Gegrënnt am Joer 1903, zielt d'Musek haut eng 50 Memberen. **Samschdes, de 14. Dezember** huet d'Musek, zesumme mat de Jongbléiser, hiren traditionelle Gala-Concert. Dëst Joer dréint sech alles ëm d'Thema „Magie“. Et ginn also ganz magesch Momenter mat Stécker vum Thomas Doss, Paul Dukas, John Williams, a ville méi... ; an engem Solist aus hiren eegene Reien, dem Dirk Pessers um Euphonium.

L'Harmonie Municipale de Mondorcange est un acteur incontournable du paysage culturel de la commune. L'orchestre qui s'est lancé en 1903 compte aujourd'hui une cinquantaine de membres. **Samedi le 14 décembre**, l'harmonie et son orchestre de jeunes ont leur traditionnel concert de gala. Cette année, tout tourne autour du thème de la « magie ». Il y aura donc des moments magiques avec des morceaux de Thomas Doss, Paul Dukas, John Williams, et bien d'autres... ; et avec un soliste issu de leurs propres rangs, Dirk Pessers à l'euphonium.

-  Samschdeg 14. Dezembber |
samedi 14 décembre
-  Départ 19h30 Centre A Bosselesch | 19h45 Hall
Sportif de l'Ecole
-  Bis de | jusqu'au 25.11.
- € 10 € M ticket d'entrée payé sur place



ATELIERS CRÉATIFS

Béton | Béton



De Bëton ass eng Matière déi vill verschidde Méiglechkeete bitt fir verschafft ze ginn. Schosselen, Vasen oder Skulpture kënn Dir während dem Atelier Ärem Rhythmus no realiséieren. D'Marceline Theisen-Majerus ass do fir iech duerch déi verschidden Etappen ze guidéieren.

Explorez les différentes possibilités du travail artistique avec le béton. Marceline Theisen-Majerus vous guidera au long des 4 après-midis à travailler la matière. Vases, bols, sculptures sont différentes créations que vous pourrez réaliser à votre rythme.

- 📅 Méindes | lundi
07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10.
- 🕒 14h00 - 16h00
- ✂ Bis den 1. Oktober | jusqu'au 1^{er} octobre
- € 30 € M | 35 € NM
- ↓↑ Max. 10





The loop - couronne de fleurs séchées



Formatrice: Stéphanie Achain

Fir déi Wanterdeeg méi schnell erënzekréien, proposéiere mir lech en Atelier fir e Kranz mat dresche Blummen ze maachen. Opgehaangen op enger Mauer, enger Dier oder einfach op engem Dësch geluecht, verschéinert de Kranz Äert Ëmfeld. D'Stéphanie vu FleuRebelle wéist lech all d'Tricker fir e schéine Kranz ze fäerdeg.

Et si on profitait des journées d'hiver pour créer une belle couronne de fleurs séchées? Elle fera sensation accrochée sur un mur, une porte ou simplement posée au centre d'une table. Les fleurs séchées égayeront notre intérieur. Stéphanie de FleuRebelle vous montrera toutes les astuces pour avoir une couronne réussie.

-  Mëttwoch 9. Oktober | mercredi 9 octobre
-  19h00 - 21h00
-  Bis den 1. Oktober | jusqu'au 1^{er} octobre
- € 85 € M | 90 € NM
- ↓↑ Max. 15





Atelier | Lunchbag



An dësem Atelier bitze mer zesumme Schrëtt fir Schrëtt e praktesche Lunchbag. De Stoffbeidel mat Klettbandverschluss ass gefiddert mat Wuesdouch an ass ideal fir Snacks ënnerwee mat ze huelen. Fir mat op d'Aarbecht, Picknick oder an d'Schoul kann een esou Plastikstute spueren an as dobäi och nach eng flott Idee fir ze verschenken!

Lors de cet atelier nous confectionnerons étape par étape un « Lunchbag ». Ce sac à fermeture velcro avec l'intérieur imbibé de cire d'abeille est le contenant idéal pour transporter nos snacs au travail, à l'école ou en balade. Il est lavable et réutilisable et réduit ainsi l'utilisation de sacs plastique. Il s'agit aussi d'une idée cadeau pratique fait par soi-même.



Dënschdeg | mardi
22. Oktober | 22 octobre



17h30 - 19h30



Bis den 11. Oktober | jusqu'au 11 octobre



40 € M | 45 € NM



Max. 10



madebypingu



Aduentskranz | Couronne de l'Avent



Formatrice: Stéphanie Achain

D'Chrëschtzäit ass voller Traditionnen, eng dovunner ass den Aduentskranz. Kommt a setzt Äre Kranz zesummen, hei an dësen 2 Nomëtteger léiert dir e Kranz selwer bannen an dekoréieren. Dir braucht just Käerze matzebréngen, d'Stéphanie vu FleuRebelle leed Iech duerch déi verschidde Schrëtt.

La saison de Noël est remplie de traditions, la couronne de l'avent en est une des plus emblématiques. Venez créer votre couronne, durant les 2 après-midis vous apprendrez à assembler la couronne et la décorer. Apportez vos bougies, Stéphanie de FleuRebelle vous accompagnera tout au long des différentes étapes.

- 📅 Méindeg | lundi
18.11. / 25.11.
- 🕒 19h00 - 21h00
- ✂ Bis den 11. November | jusqu'au 11 novembre
- € 105 € M | 110 € NM
- ↓↑ Max. 15



REGELMÉISSEG AKTIVITÉITEN

Shuffleboard

- ☐ Freideg | vendredi
06.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12.
- 🕒 14h30 Centre A Bosselesch
- € Gratis | gratuit
- 👉 Bis 1 Dag virdrun |
jusqu'à la veille
- ↓↑ 4-10 Pers.



Pétanque am Park Molter

- ☐ Ëmmer Dënschdes je no
Wieder | Toujours les mardis
selon la météo
- 🕒 10h00 Park Molter
- 👉 Bis moies | jusqu'au matin
- € gratis | gratuit

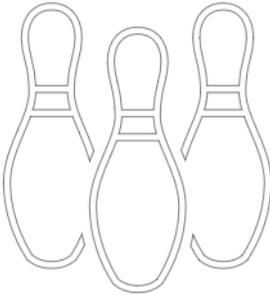


Trëppeltour am luesen Tempo

Gemitterlechen Trëppeltour duerch de Park Molter an Ëmgéigend | Promenade lente à travers le Park Molter et alentours

- ☐ Ëmmer Dënschdes je no Wieder
Toujours les mardis selon la météo
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit





Keelenowend beim Kueb

- ☐ Mëttwoch | mercredi
11.09. / 02.10. / 27.11. / 11.12
- 🕒 17h00 beim Kueb Steebrécken | Pontpierre
- ✍ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € Ham, Fritten an Zalot + Gedrénsks
- ↓↑ Max. 20

Dammenowend am Tire-Bouchon

- ☐ Donneschdeg | jeudi Dënschdes | mardi
19.09. & 24.10 26.11.
- 🕒 18h00 am Tire-Bouchon | 19h00 lessen
- ✍ Eng Woch virdrun | une semaine à l'avance
- € Kale Plat a Gedrénsks op der Plaz bezuelt | plat froid et boissons sur place
- ↓↑ Min. 3 | Max. 15



Bingo

- ☐ All Méindeg | chaque lundi
- 🕒 14h15 Centre A Bosselesch
den Dag selwer | le jour même
- € 1 € / Partie

Filmnomëtt

Zesummen gëtt op der Plaz e Film erausgesicht |
Le choix du film se fait sur place

- ☐ All Mëttwoch | chaque mercredi
- 🕒 14h00 Centre A Bosselesch
- ✍ Bis den Dag virdrun | jusqu'à la veille
- € Gratis | gratuit





Cercle de chant

Fir déi gutt Laun sange mir zesumme mam Christianne an stäerken d'Energie vum Grupp, eis Konzentratioun an natierlech d'Amusement.

- 📅 12.09., 03.10., 24.10.
14.11., 05.12., 19.12.
- 🕒 15h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
- 🗨 Den Dag virdrun | le jour avant
- € gratis | gratuit
- ↓↑



Kreativ Atelier

Den Inhalt vum Kreativtreff variéiert vu Kéier zu Kéier an op Wonsch vun de Participanten | Le contenu de l'activité peut varier d'une fois à l'autre et selon les souhaits des participants.

- 📅 Donneschdes | jeudi
- 🕒 10h00 - 11h45 Centre A Bosselesch
- € gratis | gratuit
- ↓↑ Min. 3 | Max. 8



Stréck Workshop | Atelier tricot

E Workshop fir ze léieren, säi Wësse matzedeele oder einfach nët eleng doheem ze strécken. D'Arlette freet sech fir jiddereen dee wëll dobäi sinn.

Un atelier pour apprendre, partager ses connaissances ou tout simplement pour ne pas tricoter seul à la maison. Arlette se réjouit de vous accueillir.

- 📅 Dënschdes | mardi
- 🕒 17.09. / 01.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12.
- € 14h00 - 16h00 Centre A Bosselesch
- ↓↑ gratis | gratuit
- Min. 3 | Max. 8





Trëppeltour | Randonnée Auto-Pédestre

Gidd mat op eng kleng Wanderung vu 5-8 KM hei uechtert de Süden. Hei sinn e puer festgeluechte Rondweeër nom Auto-pédestre virgesinn, déi mir dann a regelméissegem Ofstänn gemeinsam erkënnegen. No der Wanderung siche mir eis e Restaurant, wou mir bei engem gemeinsame Mëttegiessen d'Wanderung auskléngen loossen. Detailer vun all eenzel Randonnée ginn iwwert d'WhatsApp Grupp an iwwert eis Facebooksäit kommunizéiert.

Rejoignez-nous pour une petite randonnée de 5 à 8 kilomètres à travers le sud du pays. Nous prévoyons des randonnées "auto-pédestres" que nous découvrirons ensemble à intervalles réguliers. Après la randonnée, nous déjeunerons ensemble dans un restaurant des environs et terminerons la randonnée. Les détails de chaque randonnée vous seront communiqués via le groupe Whatsapp et par Facebook.

- ☑ ME 28.08. / FR | VE 13.09 / ME 02.10.
- 🕒 9h30 Centre A Bosselesch oder 09h45 op der Plaz
- ✂ 3 Deeg virdrun | 3 jours à l'avance
- € gratuit sauf le 13.09. Randonnée Biodiversum Remerschen avec guide
11 euros € randonnée avec guide
15 euros € minibus et randonnée avec guide (places limitées)
d'lessen gëtt direkt op der Plaz bezuelt | repas payé directement sur place



Interkulturelle Treff Rencontre interculturelle



Hutt Dir Loscht lech interkulturell auszetauschen, nei Kulturen an hir Gebräicher kennenzeléieren? Da kommt bis laanscht. Eemol am Mount treffe mir eis a bastelen zesummen. Dir sidd häerzlech wëllkomm.

Aimez-vous découvrir de nouvelles cultures et leurs coutumes? Aimez-vous l'échange interculturel? Alors, venez nous voir. Une fois par mois, nous nous rencontrons pour bricoler ensemble.

- ☐ eemol de Mount | une fois par mois
11.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.
- 🕒 14h00 - 16h00 au Centre A Bosselesch
- 🗨 En Dag am virus | la veille
- € Gratis | gratuit



Projets intergénérationnels



Crèche Himmelsdierercher

All Mount treffe mir eis ee Mol am Kader vun eisem intergénérationnelle Projet zesumme mat der Crèche « Himmelsdierercher ». Jiddereen ass wëllkomm fir dobäi zesinn, zéckt net a maacht mat.

Dans le cadre de nos rencontres intergénérationnelles, nous accueillons une fois par mois la crèche « Himmelsdierercher ». Tout le monde est le bienvenu à se joindre à ce moment avec les enfants, alors n'hésitez pas, venez et participez!

- ☐ Mëttwochs moies ! mercredi matin
25.09. Hierscht-Kreativ Atelier
23.10. Kürbis molen
04.12. Kleeschen (bastelen, sangen)
- 🕒 10h00 - 12h00 Centre A Bosselesch
- ✂ 2 Deeg am viraus ! 2 jours à l'avance
- € Gratis ! gratuit

Lycée Belval

Reegelméisseg kréie mir Besuch vu Schüler vum Lycée Belval fir zesummen Zäit mat Senioren ze vebréngen. Mol gétt UNO gespillt, mol ass Handaarbecht um Programm wéi z.b. Strécken. Et gett drëms dat déi verschidden Generatiounen zum Austausch kommen a vuneneen léieren.

Régulièrement des élèves du Lycée Belval viennent passer du temps avec les seniors. On peut jouer à UNO comme aussi s'occuper manuellement p.ex. tricoter. Le but est que les différentes générations se rencontrent et apprennent les unes des autres.

Datumer ginn no der Rentrée bekannt. ! Les dates seront annoncées après la rentrée

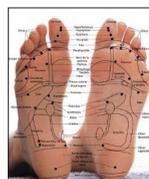
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est une technique de toucher, à la fois douce et naturelle. Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, elle agit par stimulation des zones réflexes, reliées aux organes et glandes du corps par de nombreuses terminaisons nerveuses.

La réflexologie induit une profonde relaxation, permettant au corps de lâcher les tensions inutiles.

L'organisme est rééquilibré , harmonisé.

Yolande Regnier, réflexologue, est présente
3 matinées ou après-midis par mois.



N'hésitez pas à contacter notre réception pour convenir d'une séance de 30 minutes (40 €) ou d'une heure (60 €).

26 55 36 - 1



Sports-Course | Cours de Sport

Fir bei de Course matzemaache muss een sech umellen; de Cours gëtt pro Trimester verrechent.

Pour participer à nos cours de sport il faut s'inscrire; la facturation du cours est effectuée trimestriellement.

**Umeldung
Inscription**

T. 26 55 36 1 ; info@gim.lu

AEROBIC Maggy Koenig	mercredi	10H15 - 11H15	12	156.00 €	180.00 €
DYNAMIC VINYASA Elodie Covella new	vendredi	12H15 - 13H15	12	156.00 €	180.00 €
HATHA YOGA 1 Nadia Mohr	mardi	18H00 - 19H00	12	156.00 €	180.00 €
HATHA YOGA 2 Nadia Mohr	jeudi	10H00 - 11H00	12	156.00 €	180.00 €
LINEDANCE Jean Weinachter	vendredi	17H00 - 18H00	12	156.00 €	180.00 €
MEDITATIOUN Elodie Covella new	vendredi	13H30 - 14H00	12	78.00 €	90.00 €
PILATES 1 Pia Lickes	mardi	09H30 - 10H30	12	156.00 €	180.00 €
PILATES 2 Pia Lickes	vendredi	09H30 - 10H30	12	156.00 €	180.00 €
PILATES CORE 1 Claire Sibella	samedi	09H30 - 10H30	11	143.00 €	165.00 €
PILATES CORE 2 Claire Sibella	samedi	10H45 - 11H45	11	143.00 €	165.00 €
PME Anne Molitor	mercredi	09H00 - 10H00	12	156.00 €	180.00 €
POWER YOGA Nadia Mohr	mardi	19H00 - 20H00	12	156.00 €	180.00 €
RECK VITAL A RELAX Anne Molitor	lundi	17H00 - 18H00	12	156.00 €	180.00 €
TANGO INITIATION Betania Antico new	mercredi	19H00 - 20H00	12	156.00 €	180.00 €
YIN YOGA Joyce Serres new	lundi	19H30 - 20H30	12	156.00 €	180.00 €
YOGA AM SËTZEN Carole Badia	mardi	11H00 - 12H00	10	130.00 €	150.00 €
YOGA FIR UFÄNGER Joyce Serres new	lundi	18H20 - 19H20	12	156.00 €	180.00 €



new

Yoga fir Ufänger | Yoga pour débutants

Méindes | lundis 18h20 - 19h20

156 € M | 180 € NM (12 séances)

Formatrice: Joyce Serres (insta: joy.yoga.lux)

Du hues nach ni Yoga gemaach a bass virwëtzig wat dat ass? Obwuel Yoga aus Indie kennt a schonn e puer Joerhonnerten al ass, ass Yoga och haut an hei sännvoll. Du brauchst keng Virkenntnesser, muss weder sportlech nach flexibel sinn a scho guer net schick Fitnesskleeder undoen. Yoga ass fir jiddereen. Komm mat enger Matt a looss Dech mathuelen op eng Rees. Entdeck wéi einfach et ka sinn sech selwer eppes Guddes ze doen. Schonn e puer Minutten op enger Matt kënnen däin Dag verwandelen.

Tu n'as jamais fait de Yoga et tu es curieux.se de le découvrir? Venant de l'Inde et vieux de plusieurs centaines d'années, le Yoga fait encore du sens ici et aujourd'hui. Tu n'as pas besoin de prérequis, ni d'être flexible ou sportive et en aucun cas tu n'as besoin de vêtements de fitness dernier cri. Le Yoga est pour tout le monde, peu importe l'âge. Viens avec un tapis de Yoga et laisse-toi tenter par ce voyage. Découvre comme c'est facile de faire du bien à son corps et son âme. Quelques minutes sur le tapis de Yoga suffisent pour s'en rendre compte.





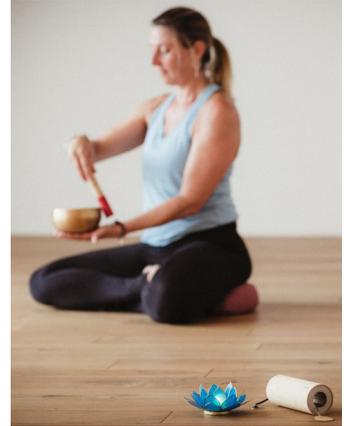
Yin Yoga

Méindes | lundis 19h30 - 20h30

156 € M | 180 € NM (12 séances)

Formatrice: Joyce Serres (insta: joy.yoga.lux)

Do gemittlech Kleeder un an tauch an eng douce Yogapraxis an, déi däi Kierper an däi Geescht entspaant. Perfekt fir all déi, déi en Ausgläich zum hekteschen Alldag sichen. Lues Deenungen a bewosst Ootmen op denger Matt an du baus no an no Flexibilitéit op a fënns deng ënner Rou.



Viens en tenue confortable et plonge dans une pratique douce du Yoga dans laquelle le corps et l'âme se relâchent. Parfait pour tous ceux qui cherchent un équilibre au rythme effarouché des journées. Etirements lents et respiration consciente vont t'aider à améliorer ta flexibilité et à trouver un équilibre intérieur.

Tango

Mëttnochs | mercredi

19h00 - 20h00

156 € M | 180 € NM (12 séances)

Formatrice: Betania Antico

D'Betania Antico, bréngt lech Tango op eng spillerescher Aart a Weis bei. Dir gitt duerch déi verschidden Période vum Tango gefouert a maacht an engems eppes guddes fir de Kierper, Är Flexibilitéit an Gläichgewicht. Et brauch een an dësem Cours net als Koppel ze kommen, et gëtt gréisstendeels individuell geschafft an d'Danzpartnere sinn déi, déi am Cours sinn.

Venez découvrir la danse Tango de manière ludique et captivante! Betania Antico vous guidera à travers les différentes périodes du Tango. En participant vous allez travailler le corps, la flexibilité et l'équilibre. Pour participer il n'y a pas besoin de venir avec un partenaire, ce cours est individuel et les partenaires de danse sont les participants du cours.



Dynamic Vinyasa

Feides | vendredis 12h15 - 13h15

156 € M | 180 € NM (12 séances)

Formatrice: Elodie Covella



En dynamesche Flow wou déi verschidde Yoga Posen an enger kreativer Art a Weis mateneen verbënnt. Dëse Cours huet eppes fir jiddereen, vun méi einfache Posen bis zu méi avancéierte Variatiounen. Mir verbannen Otmung mat Mouvement. Perfekt fir de Start an de Weekend.

Le Dynamic Vinyasa réunit différentes poses de Yoga de façon créative et dynamique. Dans ce cours, tout le monde y trouvera son compte. Il y aura de poses plus simples, jusqu'à s'essayer à des variations plus avancées. Nous faisons le lien de la respiration avec le mouvement, une activité parfaite pour le début du weekend.

Meditatioun | Méditation

Freides | vendredis 13h30 - 14h00

78 € M | 90 € NM (12 séances)

Formatrice: Elodie Covella



An enger Welt wou alles ëmmer séier goe muss, a wou een oft op der lwwerhuelspuer leeft, wou d'Liewen heiansdo stresseg ka ginn, ass et wichteg sech Zäit ze huele fir ee Moment eng Paus ze fannen. Eng Paus vum Alldag. Eng Paus vun all de Gedanken déi sech an eisem Kapp ronderëmdreiwien. Hei léiers du Tools vir ze entspanen a vir deng Gedanken an eng aner Richtung ze steieren. All Freiden gëss Du vum Elodie geleet an dësem Meditatiounscours.

Dans un monde ou tout doit aller très vite, où souvent nous nous dépassons, où la vie peut avoir ses côtés stressants; n'oublions pas de prendre une pause. Pour un bon équilibre, il est important de prendre le temps pour soi-même et de se libérer de toutes les pensées que nous portons avec nous. Dans ce cours on vous donnera des outils pour apprendre à se relaxer et se libérer des pensées. Chaque vendredi Elodie vous guidera dans ce cours de méditation.



Schwammen ! Natation



Dir hutt exklusiv als Club Member d'Méiglechkeet Samschdesmoies vun 8h00-10h00 an d'Schwämm vu Monnerech schwammen ze goen. Et ass fräit Schwammen, gëtt awer vum Schwammmeeschter iwwerwaacht. Dir braucht lech just bei eis anzeschreiwen, dann hutt Dir d'Méiglechkeet heivunner ze profitéieren.

En tant que membre du Club, vous avez l'opportunité exclusive d'aller nager à la piscine de Mondercange le samedi matin de 8h00 à 10h00. C'est une baignade libre, mais surveillée par le maître-nageur. Il vous suffit de vous inscrire auprès de nous, pour pouvoir d'en profiter.

- ëmmer Samschdes ausser an de Schoulvakanken
tous les samedis sauf pendant les vacances scolaires
-  inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email
-  08h00 - 10h00 Monnerecher Schwämm PIMODI
- € gratis mat der Club Kaart 50+
gratuit avec la Carte Club 50+



Seniore Sport | Sport 3^e âge



Dir wëllt a Bewegung bleiwen an zesumme mat aneren eppes maachen, dann ass de Seniore Sport eppes fir Iech:

Zu Monnerech an der Sportshal: Méindes 17h00 - 18h00

Zu Steebrécken an der Sportshal: Mëttwochs 17h00 - 18h30

Mellt Iech un a kommt maacht mat, vergiesst äR Sport Tenue net matzebréngen.

Vous voulez bouger et faire une activité avec d'autres personnes, le Sport 3^e Âge est ce qu'il vous faut:

Hall Sportif de Mondercange: Lundi 17h00 - 18h00

Hall Sportif de Pontpierre: Mercredi 17h00 - 18h30

Inscrivez-vous et participez, n'oubliez pas votre tenue de sport!

Keng Coursen während de Schoulvakanzan
Pas de cours pendant les vacances scolaires

 inscriptions au Centre « A Bosselesch » tél. ou email

€ gratis | gratuit

Allgeméng wichteg Informatiounen

All Persoun hält op eege Verantwortung un eisen Aktivitéiten, Manifestatiounen oder Sports-Coursen deel. Bei gesondheetleche Risiken, virun allem beim Sport oder de Reesen, biede mir lech, Ären Dokter ze consultéieren.

D'Umeldung fir eng Aktivitéit gëllt eréischt dann als endgültig, wann Dir d'Rechnung, am Delai vun enger Woch, bezuelt hutt. Fir sech an ee Sports-Cours unzemellen, biede mir lech eis eng „Fiche d'Inscription“ ofzeginn. Doropshi schécke mir lech eng Rechnung.

Wann Dir d'Rechnung net bezuelt, kënne mir lech keng Plaz oder Ticket bei enger Aktivitéit souwéi am Sports-Cours garantéieren.

Kënnt Dir un enger eemoleger Aktivitéit net deelhuefen, sot eis esou séier wéi méiglech Bescheed. Sou kënne mir probéieren Är Plaz un eng aner Persoun weiderzeginn. Falls duerch Är Ofmeldung Käschten entstinn a keng aner Persoun Är Plaz anhëlt, kënne mir lech dës net zeréck iwwerweisen.

Wann Dir un enger Sports-Seance net kënnt deelhuefen, sot w.e.g. direkt der Formatrice oder dem Formateur Bescheed, fir dass net muss op lech gewaart ginn. Verpasste Seancë kënne leider net rembourséiert ginn.

Eis Aktivitéite fannen an deem Kader statt, esou wéi se am Programm zäitlech festgehale goufen. De Club iwwerhëlt keng Verantwortung, am Fall wou e Participant aus perséinleche Grënn d'Aktivitéit éischer ofbrécht. De Club iwwerhëlt keng Responsabilitéit bei Accidenter oder Déifstall am Kader vun enger vum Club organisierterter Aktivitéit.

Bei entsprechenden Ëmstänn behält de Club sech vir, de Programm ze änneren an unzepassen. Aktivitéite kënnen ofgesot oder verréckelt gi wann sech net genuch Leit umellen, duerch e Krankheetsfall oder wiederbedéngt. Dee Moment gëtt d'Aktivitéit verréckelt oder Dir gitt rembourséiert.

Während eisen Aktivitéite gi Fotoe gemaach, déi och mol verëffentlecht kënne ginn. Wëllt Dir net op enger Foto sinn, da sot eis Bescheed, anescht gi mir dovun aus, dass Dir domat averstane sidd.

Informations générales importantes

La participation à toutes nos activités, manifestations ainsi qu'aux cours de sport se fait sous votre propre responsabilité. En cas de risques pour la santé, notamment pour une activité sportive ou un voyage, nous vous prions de consulter votre médecin avant de vous inscrire!

Votre inscription n'est confirmée et définitive qu'au moment où le paiement nous est parvenu, dans le délai d'une semaine. Si la facture n'est pas réglée, nous ne pouvons pas vous garantir un billet d'entrée ou une place pour une activité ou un cours de sport.

Si vous ne pouvez pas participer à une activité, veuillez-nous en informer dans les meilleurs délais. Dans certains cas, nous pourrions donner votre place à une autre personne. Les frais qui incombent au Club ne peuvent pas être remboursés.

En cas d'impossibilité de participer à une séance de sport veuillez prévenir directement la formatrice ou le formateur de sport.

Nos activités se déroulent dans le cadre prévu dans le programme. Le Club n'assume aucune responsabilité si une personne quitte une activité plus tôt que prévu pour des raisons personnelles. Le Club décline également toute responsabilité en cas d'accident ou de vol dans le cadre d'une activité organisée par le Club.

En cas de circonstances particulières, le Club se réserve le droit de modifier et d'adapter le programme. Les activités peuvent être supprimées, annulées ou reportées, par exemple en cas d'inscriptions insuffisantes, de maladie de l'organisateur ou de mauvaises conditions météorologiques. A ce moment, l'activité sera déplacée ou vous serez remboursé.

Lors de nos activités, des photos sont prises, qui peuvent également être publiées. Veuillez nous signaler si vous ne désirez pas être sur les photos, sinon nous supposons que vous nous donnez votre permission de les publier.



MOBUS

Le bus sur commande de la Commune de Mondercange

Le MOBUS couvre tout le territoire de la Commune de Mondercange, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00.

Le bus sur commande dessert également le Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) et la Clinique Sainte-Marie, la Place de l'Hôtel de Ville, la KUFA et le Belval Plaza à Esch/Alzette ainsi que la totalité du territoire de Schifflange.

Les carnets de bus sont disponibles dans le MOBUS ainsi qu'au bureau de recette (Mme. Reisch) à la Mairie au prix de 10 € (11 tickets). Des tickets individuels peuvent être achetés auprès des chauffeurs au prix de 1€.

Les réservations sont à faire au plus tard 1 heure avant le départ via le numéro d'appel gratuit: 8002 60 80 (numéro gratuit) en indiquant votre lieu de départ, la destination, le nombre de passagers ainsi que les horaires des rendez-vous ou correspondances éventuels à respecter.



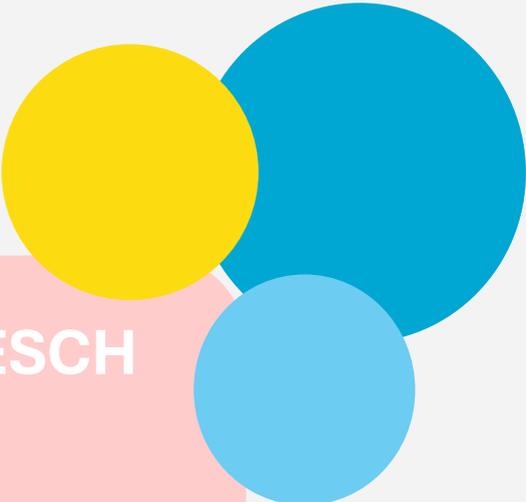
8002 60 80



clubaktiv+



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



ABOSSELESCH

GIM ASBL

1, rue de Limpach

L-3932 Mondercange

Tél.: 26 55 36 - 1

info@gim.lu

www.abosselesch.lu