

## Programme des cours Janvier–Avril 2014

### ***Français débutants-Französisch Anfänger***

*Keine Vorkenntnisse notwendig.*

Pas de connaissances préliminaires requises

**Lieu :** Centre culturel Fraihof - Steinheim

**Date :** 1xWo./Sem. Mardi/Dienstag – erstes Mal/ premier cours 7 janvier 2014

**Horaire :** 19h00 à 20h30

**Prix :** 110 euros – (36 heures/24 séances)

**Formatrice:** Miljana Mousel

### ***Tai-Chi***

*Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene/ Cours pour débutants & avancés*

*Chin. Entspannungstraining.*

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents

**Lieu :** Centre sportif et culturel Heffingen

**Date :** chaque jeudi à partir du 9 janvier 2014, jusqu'au 3 avril 2014

**Horaire :** 9h30 à 11h

**Prix :** 137 euros – 12 séances

**Formateur :** J.P. Nowacka

### ***Qi-Gong***

*Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene / Cours pour débutants & avancés*

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental.

**Lieu :** Centre culturel Fraihof à Steinheim

**Date :** chaque mercredi à partir du 8 janvier 2014, jusqu'au 2 avril 2014

**Horaire :** 19h00 à 20h30

**Prix :** 137 euros – 12 séances

**Formateur :** J.P. Nowacka



### ***Sanfte Gymnastik***

*Kurs für den Alltag: Atmen-Dehnen -Entspannen*

Hier wird jeder ermutigt, nach seinem persönlichen Rhythmus und Können zu arbeiten, ohne Wettstreit auf seinen Körper zu hören, dessen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren-aber auch die eigene Bewegungsfähigkeit geduldig auszuweiten und zu verbessern.

**Lieu :** Jugendhaus - Echternach

**Date :** chaque mardi à partir du 7 janvier 2014, jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2014

**Horaire :** 19h00 à 20h30

**Prix :** 120 euros – 12 séances

**Formatrice :** Patty Dupong

## ***Zumba***

La Zumba est une discipline sportive associant la danse latine, les pas d'aérobic et de body sculpt. Vous n'aimez pas faire du sport ? Soyez rassurés, vous aimerez certainement danser la Zumba ! Les cours de Zumba s'adressent à toutes les personnes de tous âges désireuses de rester dans une bonne forme physique grâce à une pratique physique accessible.

**Lieu :** Veraïnsbau à Schoos-Fischbach

**Date :** chaque mercredi à partir 8 janvier 2014

**Inscription pour la période de janvier à juillet 2014**

**Horaire :** 19h à 20h

**Prix :** 135 euros

**Formatrice :** Ivana, instructrice diplômée de Zumba



## ***Atelier de magie - enfants entre 6 et 10 ans***

***As-tu déjà rêvé d'être Harry Potter?***

Participes alors à l'atelier de magie à Steinheim. Il te permettra de découvrir le monde de la magie de proximité afin que tu puisses faire des tours de cartes, pièces et bien plus. Si cela t'intéresse, tiens-toi prêt à faire vibrer ta baguette magique.

**En plus, en fonction des inscriptions, un show de magie sera organisé, lors de la fête de clôture des cours organisée par le MEC asbl fin juin/début juillet 2014.**

**Lieu :** Centre culturel Fraihof - Steinheim

**Date :** chaque samedi à partir du 11 janvier 2014, jusqu'au 28 juin 2014

*Pas de cours pendant les vacances scolaires*

**Horaire :** 10h30 à 12h

**Prix :** 115 euros – 18 séances

**Max :** 10 enfants

**Formateur :** Magicien Benito



## ***Zumbatomic – enfants de 7 à 12 ans***

**La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie !!!**

La Zumbatomic est un cours de Zumba avec des danses mêlées à diverses musiques du monde dont la salsa, le merengue, le reggaeton, hip-hop et musiques actuelles pour permettre un maximum de plaisir pour les enfants avec des chorégraphies spécialement conçues pour eux.

**Lieu :** Veraïnsbau à Schoos-Fischbach

**Date :** chaque mercredi à partir 8 janvier 2014

**Inscription pour la période de janvier à juillet 2014**

**Horaire :** 17h30 à 18h30

**Prix :** 112 euros

**Formatrice :** Ivana, instructrice diplômée de Zumba



## ***Percussions***

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

***Workshop d'initiation, le mercredi 8 janvier 2014***



**Lieu :** Préau école primaire - Rosport (à confirmer)

**Enfants de 5 à 10 ans :** 16h30 à 18h00

**Adultes :** 20h00 à 21h30

**Prix :** Gratuit

**Formateur :** Marcel Kombia



## ***LADIES FITNESS FUN***

Cours proposé par le club de Karaté Darudo, en collaboration avec le MEC asbl.

**Aerobic kombiniert mit Tanz und Fitness-Übungen - das ganze bei toller Musik!**

**Lieu :** Centre culturel d'Osweiler

**Date :** Chaque lundi à partir du 6 janvier 2014

**Horaire :** 19h30 à 20h30

**Prix :** inscription sur place auprès du club Darudo – [karate@darudo.com](mailto:karate@darudo.com)

**Formatrice :** Anne-Catherine Vervoort



## ***PILOXING***

Cours proposé par le club de Karaté Darudo, en collaboration avec le MEC asbl.

**Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates - das ganze bei toller Musik!**

**Lieu :** Centre culturel d'Osweiler

**Date :** Chaque mercredi à partir du 8 janvier 2014

**Horaire :** 19h30 à 20h30

**Prix :** inscription sur place auprès du club Darudo – [karate@darudo.com](mailto:karate@darudo.com)

**Formatrice :** Caroline Martiny



## **KARATE**

Cours proposé par le club de Karaté Darudo, en collaboration avec le MEC asbl.

**Lieu:** Centre culturel Osweiler

**Date :** A partir de la semaine du 6 janvier 2014



**Enfants :** **Bambini (4-6ans) :** jeudi de 15h30 à 16h15

**Débutants à partir de 7ans :** mardi de 16h45 à 17h30  
jeudi de 18h45 à 19h30



**Adultes:** Mardi de 20h30 à 21h30

**Prix :** Inscription sur place auprès du club Darudo– [karate@darudo.com](mailto:karate@darudo.com)

**Formateur :** Daniel Rudolf, Dan Karaté, brevet de l'état « B »



## **GESONDFIT**

Cours proposé par le club de Karaté Darudo, en collaboration avec le MEC asbl.

**Lieu :** Centre culturel d'Osweiler

**Date :** Chaque jeudi à partir du 9 janvier 2014

**Horaire :** 9h30 à 10h30

**Prix :** inscription et informations sur place auprès du club Darudo – [karate@darudo.com](mailto:karate@darudo.com)

**Formatrice :** Katia



## SAVE THE DATE!!!

### *Workshop Culinaire avec **BEN WEBER***

*Apprenez à préparer des plats raffinés que vous aurez tout le plaisir de déguster une fois le cours terminé. Entrez dans le monde de la haute cuisine et étonnez vos amis en préparant des plats qui raviront leurs palais.*

Le MEC asbl vous invite à partager une soirée conviviale tout en apprenant à cuisiner les préparations du **Chef cuisinier du restaurant « Gudde Kascht » Ben Weber à Haller.**

Lieu : au restaurant « Gudde Kascht »

Date : le **lundi 13 janvier 2014**

Horaire : à partir de 18h

Nombre de personnes : à partir de 6 cuisiniers + 6 invités

(Chaque personne qui cuisine peut inviter une personne de son choix à partager le repas préparé pendant le cours)



Prix : 130 à 160 euros\* pour 2 personnes comprenant :

- Apéritif
- Entrée
- Plat
- Dessert
- Vin
- Café
- Cours de cuisine et la préparation
- Repas pour deux personnes

\*le prix fixe sera déterminé en fonction du prix du marché du jour.

***N'hésitez pas rejoignez-nous !!!!***

## Inscription aux formations janvier-avril 2014

Name/Nom : \_\_\_\_\_

Vorname/prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Telefon/Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Kurs/ Intitulé du cours	Datum/Date Uhrzeit/Horaire	Ort/lieu	Preis/prix	
			+ Carte annuelle de membre* + Jährlicher Mitgliedsbeitrag*	10 €
			Total à payer : Zu Bezahlen :	

*L'organisateur se réserve le droit d'annuler le cours en cas d'un nombre insuffisant de participants.*

*Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Kurse bei fehlenden Teilnehmern abzusagen.*

*\*Le paiement de la carte de membre est obligatoire et permet à chaque participant de bénéficier d'une assurance en cas d'accident pour une année. \*Die Zahlung des Mitgliedsbeitrages ist obligatorisch. Im Mitgliedsbeitrag ist eine Unfallversicherung inbegriffen.*

Datum und Unterschrift/ Date et signature :

Die Einschreibungen sind gültig nach Eingang der Kursgebühren auf folgendem Konto/Inscription valable après réception du paiement au numéro : CCPL LU 36 1111 2546 4419 0000

MEC asbl, Service Régional à l'Egalité des Chances  
30 route de Wasserbillig, L-6490 Echternach-Tél : 26.72.00.35-[aurelia.pattou@mecasbl.lu](mailto:aurelia.pattou@mecasbl.lu) – [www.mecasbl.lu](http://www.mecasbl.lu)