



INTÉGRATION PAR LE SPORT

OCTOBRE 2019-JUILLET 2020

COURS RÉSERVÉS UNIQUEMENT AUX FEMMES!

Infos et inscriptions

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

GSM : 691 628 118

integration-sports@villeesch.lu

 Escher Sport



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm

Chères concitoyennes,

Nous savons tous que le sport est le moteur principal dans la construction d'un individu en pleine santé, favorisant la maîtrise de soi, le renforcement de l'estime personnelle et la confiance dans ses propres forces.



Tenant compte de la grande diversité culturelle de sa population, la Ville d'Esch poursuivra sans cesse ses efforts dans sa politique d'intégration des étrangers dans la société locale en utilisant le sport non seulement pour son rôle éducatif, mais surtout comme un puissant moyen d'intégration social et de combat contre toutes les formes d'exclusion et de discrimination.

Les activités sportives proposées dans cette brochure vous permettront de développer et de garder l'esprit d'équipe, le respect d'autrui et un bel comportement fair-play en collectivité.

La convivialité, le plaisir et le sens du partage devrait être les mots clés de nos séances de sports. Comme les années précédentes, vous avez le choix parmi les différents cours proposés, à savoir : Boxe, Gym-Fit, Athlétisme et Renforcement, Pilates, Yoga, Remise en Forme, Football, Natation, Zumba, Danse africaine.

Intéressées ? Alors n'hésitez pas et venez nombreuses fréquenter nos cours!

Georges Mischo

Député-maire

Pierre-Marc Knaff

Echevin de l'intégration
et de la politique de discrimination

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Comment s'inscrire ?

- Remplir le coupon-réponse annexé à la brochure en cochant les activités auxquelles vous souhaitez participer
- Payer une cotisation de 30€ (adulte) ou 20€ (12-17 ans) **par cours**, à la Caisse communale* ou par virement au compte suivant :

CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 avec la communication:

« Intégration par le Sport », le nom du/ des cours choisis et votre nom

- En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée ainsi que le paiement de 30€ (adulte) ou 20€ 12-17 ans pour le nouveau cours.
- Obligatoire : Nous faire parvenir une attestation médicale certifiant votre aptitude à participer aux activités choisies

*La recette communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical.

Début des cours dans la semaine du 30 septembre 2019

Pas de cours pendant les vacances scolaires !

CONTACT :

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Email : integration-sports@villeesch.lu

**Cours réservés uniquement
aux femmes / jeunes filles!**

BOXE

Quand ? Lundi

Horaire ? 19h30-20h30

Où ? Ecole du Brill (salle « Mur d'Escalade »)
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

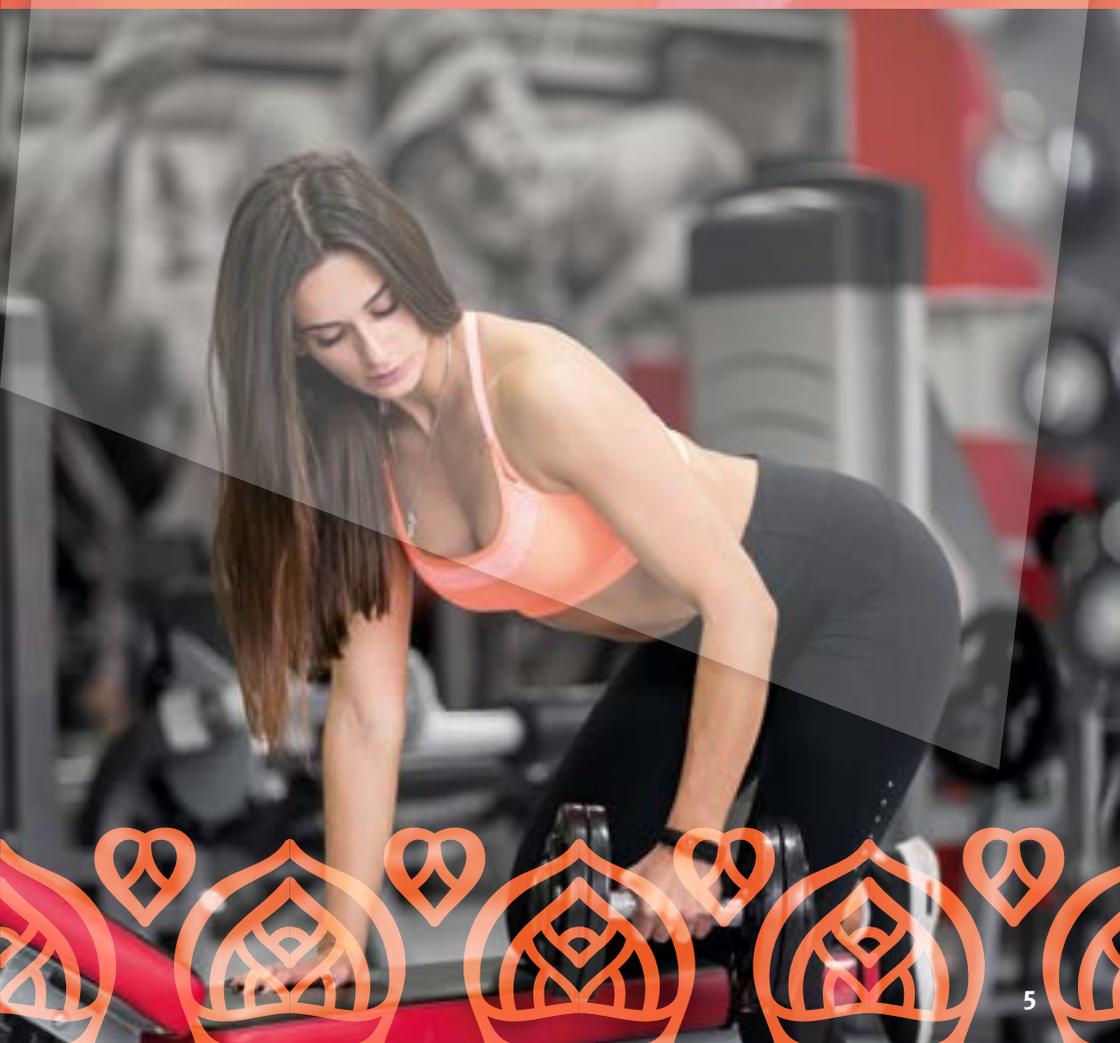
Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



GYM FIT

Quand ?	Mardi
Horaire ?	8h30-9h30
Où ?	Ecole Aérodrôme 15, rue de l'Aérodrôme L-4012 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



YOGA

Quand ? Mardi

Horaire ? 18h00-19h00

Où ? Ecole du Brouch
23, rue Michel Lentz
L-4209 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson.



ATHLÉTISME ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Quand ?	Mercredi
Horaire ?	18h00-19h00
Où ?	Stade Emile Mayrisch (au Gaalgebierg) 45, rue du Stade L-4325 Esch-sur-Alzette

Equipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



PILATES

Quand ?	Jeudi
Horaire ?	12h30-13h30
Où ?	Ecole Dellhéicht 1, rue Dellhéicht L-4240 Esch-sur-Alzette

Equipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



REMISE EN FORME

Quand ?	Jeudi
Horaire ?	18h30-19h30
Où ?	Ecole du Brouch 23, rue Michel Lentz L-4209 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson



FUTSAL

- Quand ?** Vendredi
- Horaire ?** 19h00-20h30
- Où ?** Ecole du Brill (salle « Nouveau Brill »)
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



NATATION

Cours dédié uniquement aux débutantes !

Quand ? Samedi

Horaire ? 9h30-11h00

Où ? Piscine Nonnewisen
Place Adeline Pelegrino
L-4272 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche.

Moniteur / Monitrice : Maître nageur



ZUMBA

Quand ?	Samedi
Horaire ?	17h00-18h00
Où ?	Ecole du Brill (salle « Nouveau Brill ») Place de la Résistance L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



DANSE AFRICAINE

- Quand ?** Samedi
- Horaire ?** 18h00-19h00
- Où ?** Ecole du Brill (salle « Mur d'escalade »)
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.



en avril 2020

MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG

Quand ?	Samedi, 25 avril 2020
Horaire ?	10h00
Où ?	Parking du Stade Emile Mayrisch 45, rue du Stade L-4335 Esch-sur-Alzette
Fin de l'activité ?	12h00
Monitrice ?	Sofia Alvares

Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé.



en mai 2020

PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET MULTICULTURELLE AU ELLERGRONN

Pour les amoureux de la nature, nous vous proposons une randonnée guidée à travers les sentiers de la réserve naturelle « Ellergronn » avec grillade conviviale à midi (participation financière : 15€/personne, à payer sur place).

Activité ouverte à l'ensemble des membres des programmes de la Ville d'Esch-sur-Alzette.

Une expérience à ne pas manquer...

Quand ? Dimanche, le 10 mai 2020

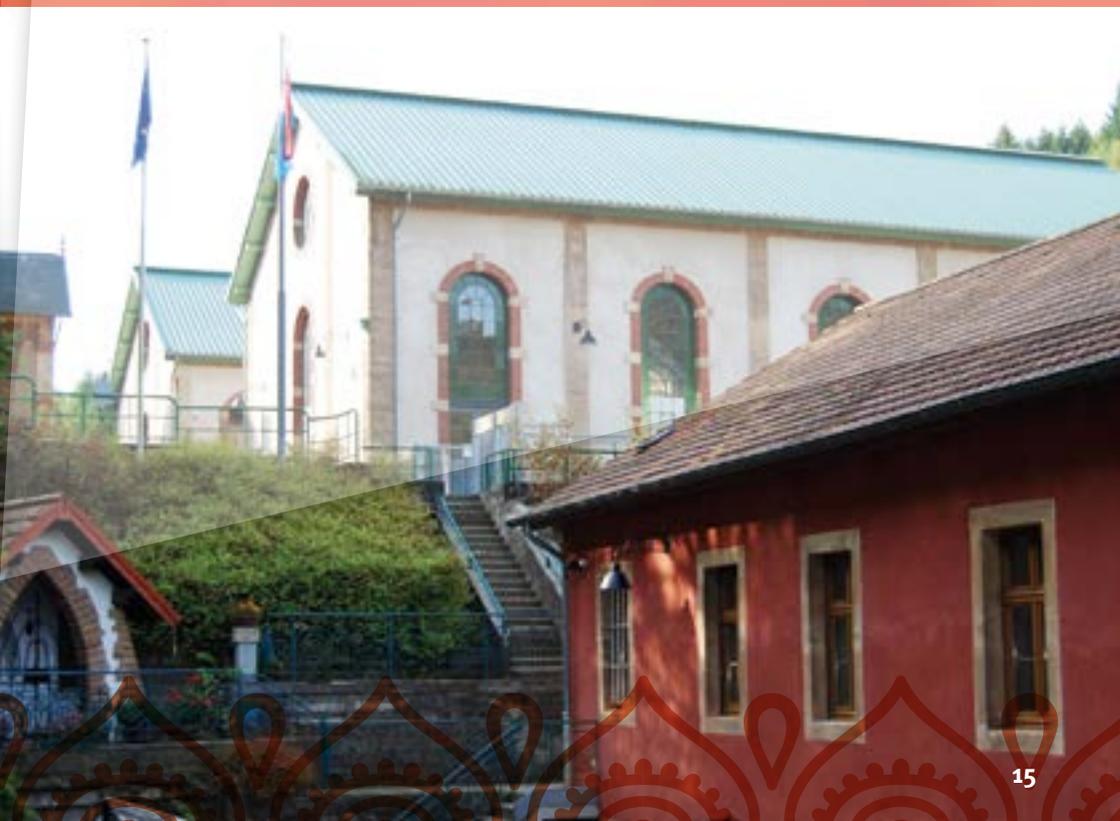
Rendez-vous? 10h00

Où ? Parking Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette

Fin ? vers 17h00



Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé.



en mai 2020

MATINÉE TAI-CHI

Le Tai-Chi est un art martial qui vise à développer la circulation et la maîtrise de son énergie, le Qi. Au programme : **assouplissement, coordination des gestes, relâchement, apaisement**. Les séries de mouvements plus ou moins lents ont de nombreux bienfaits sur le corps. Le Tai-Chi permet aussi d'avoir une meilleure perception de soi et d'être très détendu.

Quand ? Samedi, le 16 mai 2020

Horaire ? 9h00

Où ? Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité ? 12h00

Monitrice ? Frank Gutenkauf

Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé.



en juin 2020

FÊTE DE CLÔTURE

Une fête de clôture sera organisée en fin de saison au Parc Gaagebierg.

Inscription obligatoire auprès de votre coordinatrice « Intégration par le sport » :

Maria Martins

GSM : 621 611 183 / 691 628 118

Email : integration-sport@villeesch.lu

 Intégration par le sport

Quand ? Samedi, le 27 juin 2020

Horaire ? à partir de 11h30

Où ? Parc Gaalgebierg à Esch-sur-Alzette
45, rue du Stade
L-4335 Esch-sur-Alzette

Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé.



IMPORTANT !

Votre inscription au programme « Intégration par le Sport » sera uniquement valable après réception des pièces suivantes :

1. Un « Formulaire d'inscription », dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement (reçu ou virement)
3. Une attestation médicale certifiant l'aptitude au(x) cours choisi(s)

MERCI D'ENVOYER LES 3 DOCUMENTS À L'ADRESSE SUIVANTE

• **par courrier au :**
SERVICE DES SPORTS
SERVICE DES SPORTS
INTÉGRATION PAR LE SPORT
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE

• **par mail à :**
integration-sport@villeesch.lu

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Intégration par le Sport

30 septembre 2019 - 15 juillet 2020

NOM: _____ PRÉNOM: _____

RUE: _____ CP: _____

VILLE: _____ NATIONALITÉ: _____

Tél/GSM: _____ DATE DE NAISSANCE: _____

E-MAIL: _____

à participer aux activités suivantes :

BOXE

GYM FIT

YOGA

ATHLETISME ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PILATES

REMISE EN FORME

FOOTBALL

NATATION

ZUMBA

DANSE AFRICAINE

30€ (adulte) et 20€ (12-17 ans) par cours sont à payer à la Caisse Communale ou par virement bancaire au compte suivant : Ville d'Esch - Recettes, **CCPL LU32 1111 0000 2121 0000** avec la mention « Intégration par le Sport 2019/2020 », le nom du/des cours choisi(s), votre nom, prénom et date de naissance.

COCHEZ CE QUI CONVIENT :

Oui, j'accepte que le Service des Sports utilise des photos de moi prises pendant les activités uniquement pour le site officiel de la Ville d'Esch, pour la prochaine brochure Intégration par le sport www.esch.lu ou la page Facebook :  **Escher Sport**

Non, je refuse que des photos de moi soient publiées sur le site officiel de la Ville d'Esch, pour la prochaine brochure Intégration par le Sport www.esch.lu ou la page Facebook :  **Escher Sport**

Signature (des parents/tuteur pour les moins de 18 ans) : _____

CONTACT

VILLE D'ESCH
SERVICE DES SPORTS

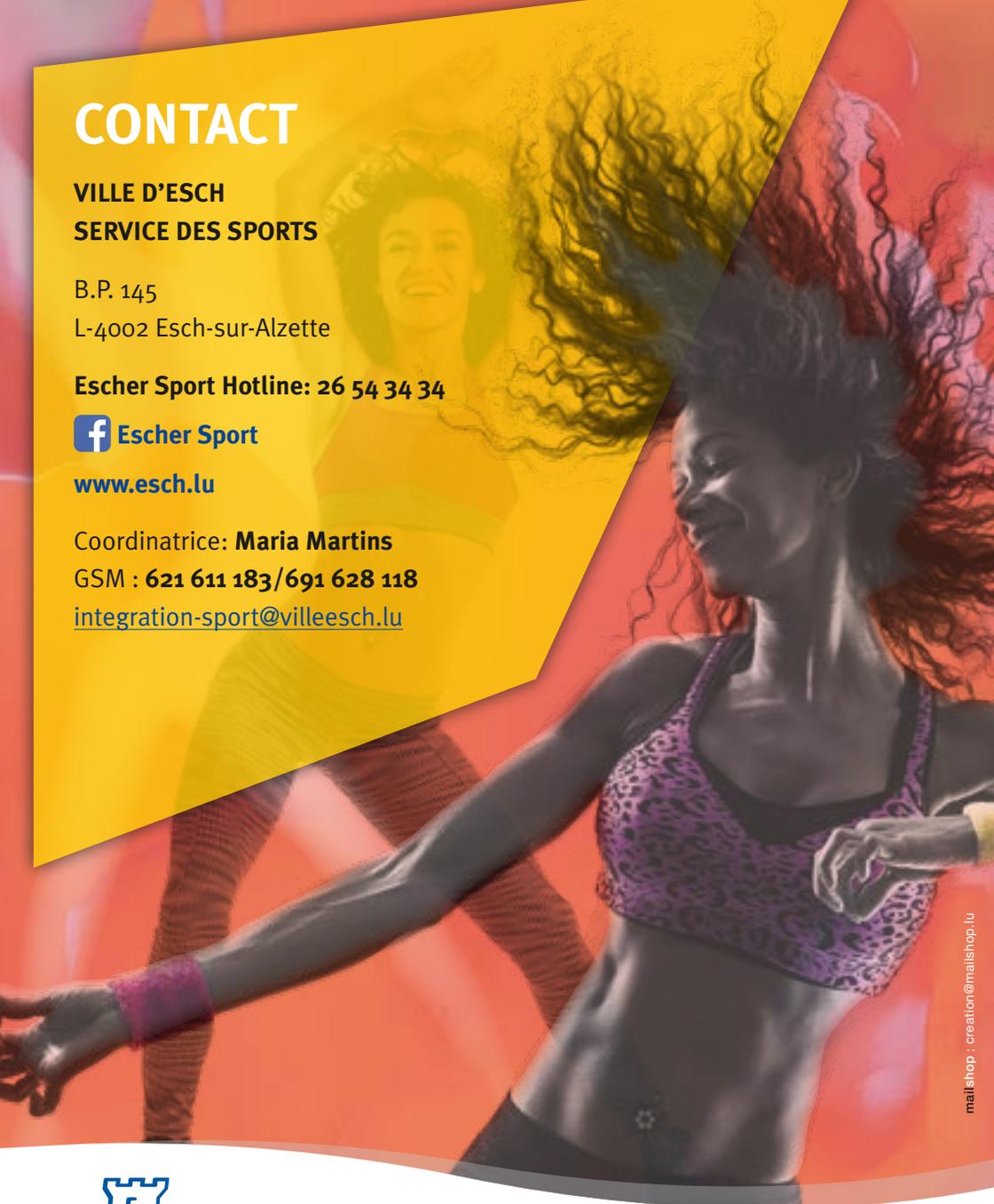
B.P. 145
L-4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline: 26 54 34 34

 **Escher Sport**

www.esch.lu

Coordinatrice: **Maria Martins**
GSM : **621 611 183/691 628 118**
integration-sport@villeesch.lu



mailshop : creation@mailishop.lu



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm