



## INTÉGRATION PAR LE SPORT

OCTOBRE 2018-JUILLET 2019

### COURS RÉSERVÉS UNIQUEMENT AUX FEMMES!

#### Infos et inscriptions

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

GSM : 691 628 118

Email : [integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)

 Escher Sport



Ville d'Esch-sur-Alzette



Escher Sportförderprogramm

Chères concitoyennes,

Nous savons toutes 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 beau comportement fair-play en collectivité.

La convivialité, le plaisir et le sens du partage devraient être les mots clés des séances de sport. Comme les années précédentes, vous avez le choix parmi les cours proposés, à savoir : **Boxe, Gym Fit, Pilates, Yoga, Remise en forme, Football, Zumba, Danse africaine, Athlétisme et renforcement musculaire**, des séances de « **Bootcamp** » et des cours d'initiation à la **Natation**.

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

**Georges Mischo**

Bourgmestre

**Pierre-Marc Knaff**

Echevin de l'intégration et  
de la politique de non-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 choisi(s) + le nom et le prénom de la participante**

En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée, ainsi que le paiement de 30€ 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 1<sup>er</sup> octobre 2018**

**Pas de cours pendant les vacances scolaires !**

## CONTACT :

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34  
Email : [integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)

**Cours uniquement réservés  
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



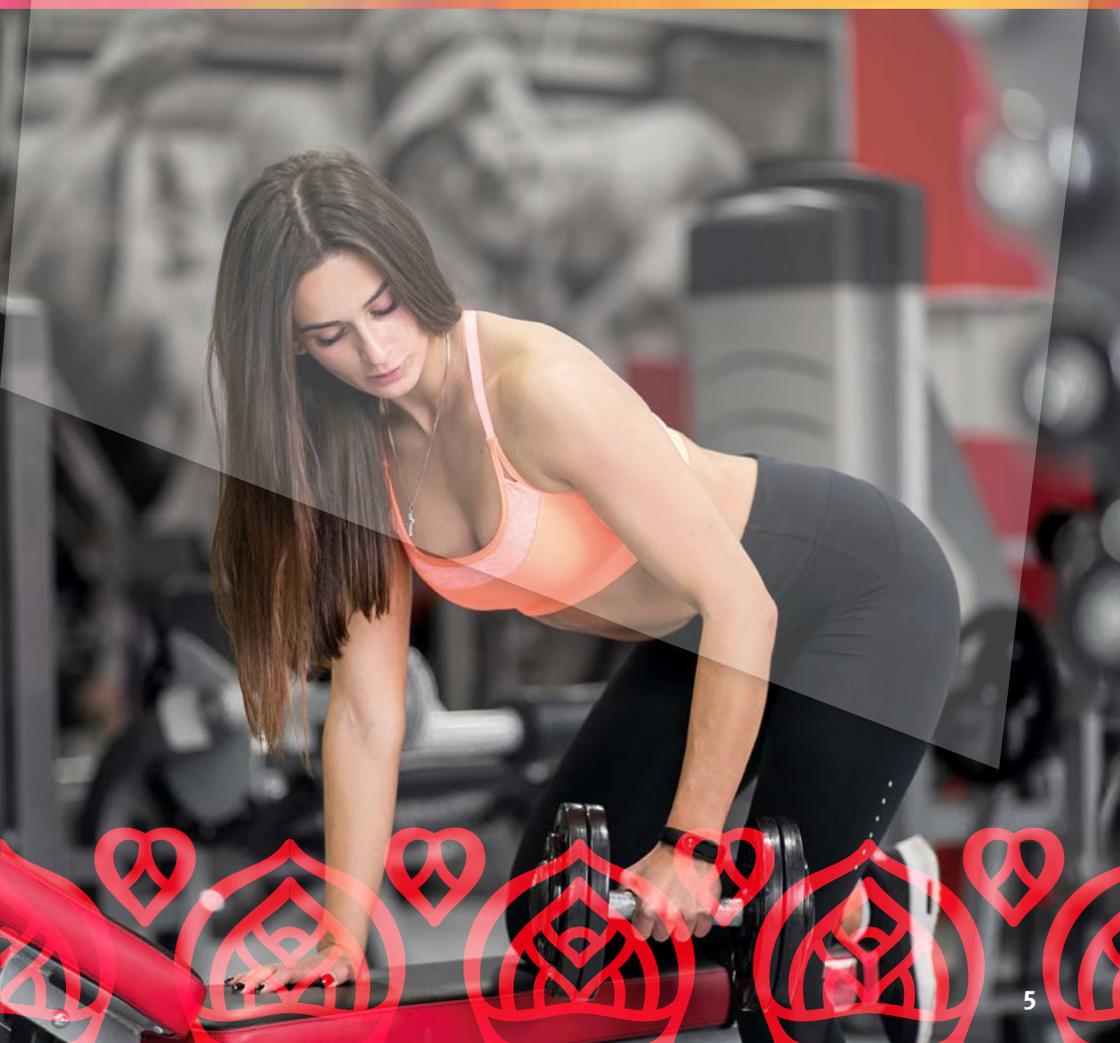
# GYM FIT

**Quand ?** Mardi

**Horaire ?** 8h30-9h30

**Où ?** Ecole Aérodrôme  
15, rue de l'Aérodrôme  
L-4012 Esch-sur-Alzette

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



# PILATES

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

**Equipement à amener :** Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson



# YOGA

- Quand ?** Vendredi
- Horaire ?** 18h00-19h00
- Où ?** Ecole du Brouch  
23, rue Michel Lentz  
L-4209 Esch-sur-Alzette

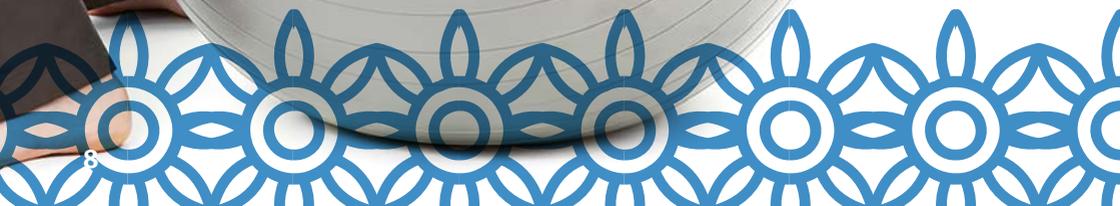
**Equipement à amener :** Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson



# REMISE EN FORME

<b>Quand ?</b>	Vendredi
<b>Horaire ?</b>	19h00-20h00
<b>Où ?</b>	Ecole du Brouch 23, rue Michel Lentz L-4209 Esch-sur-Alzette

**Equipement à amener :** Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson



# FOOTBALL

**Quand ?** Vendredi

**Horaire ?** 19h00-20h30

**Où ?** Ecole du Brill (salle « Nouveau Brill »)  
Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

**Equipement 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, boisson

**Moniteur / Monitrice :** Maître nageur

Une garderie pour enfants est assurée



# BOOTCAMP

- Quand ?** Samedi
- Horaire ?** 11h00-12h30
- Où ?** Stade Emile Mayrisch (au Gaalgebierg)  
45, rue du Stade  
L-4325 Esch-sur-Alzette

**Saison hivernale:**

Ecole du Brill (Salle « Ancien Brill »)  
Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

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



# 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

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



# ATHLÉTISME ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Quand ?** Dimanche
- Horaire ?** 10h30-12h00
- Où ?** Stade Emile Mayrisch (au Gaalgebierg)  
45, rue du Stade  
L-4325 Esch-sur-Alzette
- Saison hivernale :**  
Ecole Dellhéicht  
1, rue Dellhéicht  
L-4240 Esch-sur-Alzette

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



en avril 2019

# 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 ?** Samedi, le 27 avril 2019

**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 2019

# TAI-CHI / QI GONG

## Stage matinal de Tai-Chi / Qi Gong

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.

Le Qi Gong est un art corporel conçu pour fortifier sa santé et vivre plus longtemps. Les mouvements permettent de stimuler les méridiens, les points utilisés en acupuncture et sont étudiés pour régénérer l'énergie du pratiquant.

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

Une expérience à ne pas manquer...

**Quand ?** Samedi, le 25 mai 2019

**Rendez-vous?** 9h00  
au Parking du Stade Emile Mayrisch  
45, rue du Stade  
L-4114 Esch-sur-Alzette

**Où ?** Parc Gaalgebierg

**Fin ?** vers 12h00

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



en juin 2019

# NUIT DU SPORT



Venez découvrir et essayer une panoplie d'activités sportives qui vous sont proposées en collaboration avec les associations sportives locales. Un événement nocturne pour grands et petits à ne pas rater...

Ambiance musicale, animations et restauration sur place

Entrée gratuite

Une expérience à ne pas manquer...

- Quand ?** Samedi, le 8 juin 2019
- Rendez-vous ?** 17h00
- Où ?** Ecole du Brill et alentours  
Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette
- Fin ?** vers 23h00



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

en juillet 2019

# SPORT, SPILL A SPAASS



## UNE JOURNÉE D'INTÉGRATION PAR LE SPORT

Afin de clôturer la saison sportive 2018/2019 ensemble, nous avons le plaisir de vous inviter à participer avec votre famille et vos amis au traditionnel « Sport, Spill a Spaass ». De nombreux ateliers sportifs ainsi qu'un village gastronomique multiculturel et des animations organisées en collaboration avec les moniteurs des différents programmes proposés par la Ville d'Esch feront de cet après-midi une journée inoubliable...

Une expérience à ne pas manquer...

- Quand ?** Dimanche, le 7 juillet 2019
- Rendez-vous ?** à partir de 11h00
- Où ?** Parc Gaalgebierg  
Esch-sur-Alzette
- Fin ?** 18h00



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. Le « 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

- **par courrier au :**  
SERVICE DES SPORTS  
INTÉGRATION PAR LE SPORT  
B.P. 145  
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE
- **par mail à :**  
[integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

## Intégration par le Sport

octobre 2018 - juillet 2019

NOM: \_\_\_\_\_ PRÉNOM: \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE: \_\_\_\_\_

RUE: \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

VILLE: \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE/GSM: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

NATIONALITÉ: \_\_\_\_\_

Je participe aux activités suivantes :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Boxe            | <input type="checkbox"/> Natation                              |
| <input type="checkbox"/> Gym Fit         | <input type="checkbox"/> Boot Camp                             |
| <input type="checkbox"/> Pilates         | <input type="checkbox"/> Zumba                                 |
| <input type="checkbox"/> Yoga            | <input type="checkbox"/> Danse africaine                       |
| <input type="checkbox"/> Remise en forme | <input type="checkbox"/> Athlétisme et renforcement musculaire |
| <input type="checkbox"/> Football        |  |

**30€ (adulte) et 20€ (12 à 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 2018/2019 », le nom du/des cours choisi(s) + le nom et le prénom de la participante.

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](http://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](http://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](http://www.esch.lu)

Coordinatrice: Maria Martins

Tél: 27 54 - 5351

GSM: 691 628 118

Email: [integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)



Ville d'Esch-sur-Alzette



Escher Sportförderprogramm