



# INTÉGRATION PAR LE SPORT

27 SEPTEMBRE 2021 – 15 JUILLET 2022

## COURS RÉSERVÉS UNIQUEMENT AUX FEMMES!

### Infos et inscriptions

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

GSM : 691 628 118

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

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

 EscherSport



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 sociale 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 devraient 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, Course à pied, Pilates, Yoga, Remise en Forme, Futsal, Aquagym, Bachata, Zumba et Circuit training.

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 non-discrimination



# INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

## Cours réservés uniquement aux femmes / jeunes filles!

### 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.

**En fonction de l'évolution de la crise sanitaire nous nous réservons le droit d'annuler l'une ou l'autre activité proposée conformément aux recommandations du gouvernement.**

**Durant la crise sanitaire, les gestes barrières sont à respecter scrupuleusement.**

**Début des cours dans la semaine du 27 septembre 2021**

**Fin des cours dans la semaine du 11 juillet 2022**

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

## 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  
INTÉGRATION PAR LE SPORT  
B.P. 145 – L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE

- **par mail à :**

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

# CORONAVIRUS COVID-19

## GESTES BARRIÈRE



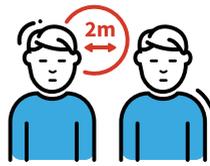
Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon.



Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.



Évitez de serrer des mains ou de faire la bise.



Évitez les contacts proches avec d'autres personnes.



Limitez vos contacts interpersonnels et déplacements au nécessaire.



Évitez de toucher votre visage avec vos mains.



## #PasSansMonMasque

Le port du masque constitue un geste barrière complémentaire.

version 12/05/2020

Pour plus d'informations:  
[www.gouvernement.lu/coronavirus](http://www.gouvernement.lu/coronavirus)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

# BOXE

- Quand ?** Lundi
- Horaire ?** 19h30-20h30
- 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.



# GYM FIT

**Quand ?** Mardi

**Horaire ?** 8h30-9h30

**Où ?** Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Dojo)  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette

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



# YOGA

- Quand ?** Mardi
- Horaire ?** 18h00-19h00
- Où ?** Ecole de Lallange  
8, boulevard Pierre Dupong  
L-4086 Esch-sur-Alzette

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



# COURSE À PIED

**Quand ?** Mercredi

**Horaire ?** 17h30-18h30

**Où ?** Esch/Gare  
devant l'entrée principale de l'Auberge de Jeunesse  
17, Bd. John F. Kennedy – L-4170 Esch-sur-Alzette

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



# REMISE EN FORME

- Quand ?** Jeudi
- Horaire ?** 18h30-19h30
- 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.



# FUTSAL

- 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.



# AQUAGYM

pas de garderie prévue !

- Quand ?** Samedi
- Horaire ?** 9h30-11h00
- Où ?** Piscine Nonnewisen  
Place Adeline Pellegrino  
L-4272 Esch-sur Alzette

**Equipement à amener :** Maillot de bain, affaires de douche, drap, tongs, vêtements secs de rechange, boisson.



# BACHATA

- Quand ?** Samedi
- Horaire ?** 16h00-17h00
- 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.



# ZUMBA

- Quand ?** Samedi
- Horaire ?** Zumba 1 (cours pour avancées)  
17h00-18h00  
Zumba 2 (cours pour débutantes)  
18h00-19h00
- Où ?** Ecole du Brill (salle « Nouveau Brill »)  
Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

**Equipe ment à amener :** Vêtements et chaussures de sport, boisson.



# CIRCUIT TRAINING

(Réveil musculaire, Perte de poids, Tonification musculaire)

**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 2022**

# **MATINÉE YOGA au parc Gaalgebierg**

**Quand ?** Samedi, 23 avril 2022

**Horaire ?** 10h00

**Où ?** Parking du Stade Emile Mayrisch  
45, rue du Stade  
L-4325 Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité ?** 12h00

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

**Monitrice ?** Sofia Alvares

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



**en mai 2022**

# 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.

**Quand ?** Dimanche, le 8 mai 2022

**Rendez-vous?** 10h00

**Où ?** Centre nature et forêt 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 2022**

# PÉTANQUE

Après-midi convivial de Pétanque outdoor.

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

**Quand ?** Samedi, le 21 mai 2022

**Rendez-vous?** 14h00

**Où ?** Terrain de pétanque « Boule d'Or »  
au Gaalgebierg, derrière le Stade Emile Mayrisch  
Rue du Stade - L-4325 Esch-sur-Alzette



**Fin ?** vers 17h00

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

en juin 2022

# FÊTE DE CLÔTURE

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

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

Maria Martins

GSM : 691 628 118

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

 Intégration par le sport

**Quand ?** La date vous sera transmise par courrier dans les meilleurs délais

**Horaire ?** à partir de 11h30

**Où ?** Parc Gaalgebierg  
45, rue du Stade  
L-4325 Esch-sur-Alzette

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



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

## Intégration par le Sport

27 septembre 2021 - 15 juillet 2022

NOM: \_\_\_\_\_ PRÉNOM: \_\_\_\_\_

N°: \_\_\_\_\_ RUE: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

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

Tél/GSM: \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE: \_\_\_\_\_

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

à participer aux activités suivantes :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> BOXE            | <input type="checkbox"/> FUTSAL           |
| <input type="checkbox"/> GYM FIT         | <input type="checkbox"/> AQUAGYM          |
| <input type="checkbox"/> YOGA            | <input type="checkbox"/> BACHATA          |
| <input type="checkbox"/> COURSE À PIED   | <input type="checkbox"/> ZUMBA 1          |
| <input type="checkbox"/> PILATES         | <input type="checkbox"/> ZUMBA 2          |
| <input type="checkbox"/> REMISE EN FORME | <input type="checkbox"/> CIRCUIT TRAINING |

**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 2021/2022 », 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](http://www.esch.lu) ou la page Facebook :  **EscherSport**

**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 :  **EscherSport**

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

 EscherSport

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

Coordinatrice: **Maria Martins**

GSM : 691 628 118

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



## ESCHER BUVETTE COHS

du lundi au vendredi de 11h30 à 23h30

● 34 BOULEVARD HUBERT CLÉMENT – L-4064 ESCH-SUR-ALZETTE

☎ 27 54 39 05 @ BUVETTE.COHS@VILLEESCH.LU

