

# INTÉGRATION PAR LE SPORT

Cours réservés uniquement  
aux femmes !

**26 SEPTEMBRE 2022 – 15 JUILLET 2023**

## **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**

 **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-sur-Alzette 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, Yoga, Stretching, Course à pied, Pilates, Remise en forme, Danse africaine, Krav Maga, Jazz-Dance, Futsal, Aquagym, Bachata, Zumba débutants/avancés 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 26 septembre 2022**  
**Fin des cours dans la semaine du 10 juillet 2023**  
**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



ma ville, ma vie

UN SERVICE NAVETTE GRATUIT  
de la Ville d'Esch-sur-Alzette.

**E GRATIS NAVETTESERVICE**  
vun der Stad Esch.

## HORAIRE / HORAIREN

ARRÊT / HALTESTELL	DÉPARTS : MARDI et JEUDI / DEPARTEN: DËNSCHDES AN DONNESCHDES												
Bd Hubert Clément	14:00	14:40	15:20	16:00	16:40	17:20	18:00	18:40	19:20	20:00	20:40	21:20	22:00
Robert Schuman	14:05	14:45	15:25	16:05	16:45	17:25	18:05	18:45	19:25	20:05	20:45	21:25	22:05
Dellhéicht	14:07	14:47	15:27	16:07	16:47	17:27	18:07	18:47	19:27	20:07	20:47	21:27	22:07
Place de l'Hôtel de Ville	14:09	14:49	15:29	16:09	16:49	17:29	18:09	18:49	19:29	20:09	20:49	21:29	22:09
Gare	14:12	14:52	15:32	16:12	16:52	17:32	18:12	18:52	19:32	20:12	20:52	21:32	22:12
Bd Prince Henri	14:15	14:55	15:35	16:15	16:55	17:35	18:15	18:55	19:35	20:15	20:55	21:35	22:15
Conservatoire de musique	14:16	14:56	15:36	16:16	16:56	17:36	18:16	18:56	19:36	20:16	20:56	21:36	22:16
Place Pierre Ponath	14:19	14:59	15:39	16:19	16:59	17:39	18:19	18:59	19:39	20:19	20:59	21:39	22:19
Rue Sidney Thomas	14:25	15:05	15:45	16:25	17:05	17:45	18:25	19:05	19:45	20:25	21:05	21:45	22:25
Bruchschoul	14:28	15:08	15:48	16:28	17:08	17:48	18:28	19:08	19:48	20:28	21:08	21:48	22:28
Cité Verte	14:30	15:10	15:50	16:30	17:10	17:50	18:30	19:10	19:50	20:30	21:10	21:50	22:30
Nonnewisen	14:33	15:13	15:53	16:33	17:13	17:53	18:33	19:13	19:53	20:33	21:13	21:53	22:33
Rue de Mondercange	14:36	15:16	15:56	16:36	17:16	17:56	18:36	19:16	19:56	20:36	21:16	21:56	22:36
Bd Hubert Clément	14:37	15:17	15:57	16:37	17:17	17:57	18:37	19:17	19:57	20:37	21:17	21:57	22:37

ARRÊT / HALTESTELL	DÉPARTS : LUNDI, MERCREDI et VENDREDI / DEPARTEN: MÉINDES, MËTTWOCHE A FREIDES												
Bd Hubert Clément	16:00	16:40	17:20	18:00	18:40	19:20	20:00	20:40	21:20	22:00			
Robert Schuman	16:05	16:45	17:25	18:05	18:45	19:25	20:05	20:45	21:25	22:05			
Dellhéicht	16:07	16:47	17:27	18:07	18:47	19:27	20:07	20:47	21:27	22:07			
Place de l'Hôtel de Ville	16:09	16:49	17:29	18:09	18:49	19:29	20:09	20:49	21:29	22:09			
Gare	16:12	16:52	17:32	18:12	18:52	19:32	20:12	20:52	21:32	22:12			
Bd Prince Henri	16:15	16:55	17:35	18:15	18:55	19:35	20:15	20:55	21:35	22:15			
Conservatoire de musique	16:16	16:56	17:36	18:16	18:56	19:36	20:16	20:56	21:36	22:16			
Place Pierre Ponath	16:19	16:59	17:39	18:19	18:59	19:39	20:19	20:59	21:39	22:19			
Rue Sidney Thomas	16:25	17:05	17:45	18:25	19:05	19:45	20:25	21:05	21:45	22:25			
Bruchschoul	16:28	17:08	17:48	18:28	19:08	19:48	20:28	21:08	21:48	22:28			
Cité Verte	16:30	17:10	17:50	18:30	19:10	19:50	20:30	21:10	21:50	22:30			
Nonnewisen	16:33	17:13	17:53	18:33	19:13	19:53	20:33	21:13	21:53	22:33			
Rue de Mondercange	16:36	17:16	17:56	18:36	19:16	19:56	20:36	21:16	21:56	22:36			
Bd Hubert Clément	16:37	17:17	17:57	18:37	19:17	19:57	20:37	21:17	21:57	22:37			

# BOXE

# 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

# GYM FIT



**Quand ?**

Mardi

**Horaire ?**

8h30-9h30

**Où ?**

Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle « Dojo », Judo Club Esch)  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette

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

# YOGA

# BOOY YOGA



**Quand ?**

Mardi

**Horaire ?**

18h00-19h00

**Où ?**

Ecole de Lallange (Salle de Sport)  
8, bd. Pierre Dupong  
L-4086 Esch-sur-Alzette

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

# Stretching

# STRETCHING



**Quand ?**

Mercredi

**Horaire ?**

10h00-11h30

**Où ?**

Centre Omnisports Henri Schmitz  
(Salle Dojo, Cercle de Judo Esch)  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette

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

# COURSE À PIED

# COURS À PIED



**Quand ?**

Mercredi

**Horaire ?**

17h30-18h30

**Où ?**

Esch/Gare  
devant l'entrée principale de l'Auberge de Jeunesse

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

# Pilates

# PILATES



**Quand ?**

Jeudi

**Horaire ?**

12h30-13h30

**Où ?**

Ecole Dellhéicht (Salle de sport)  
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 Brill (Salle « Nouveau Brill »)  
Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

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

# DANSE AFRICAINE

# DANSE AFRICAINE



**Quand ?**

Jeudi

**Horaire ?**

19h30-20h30

**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.

# KRAV MAGA



Krav maga

**Quand ?**

Vendredi

**Horaire ?**

16h00-17h30

**Où ?**

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

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

# JAZZ-DANCE

# JAZZ-DANCE



**Quand ?**

Vendredi

**Horaire ?**

17h30-19h00

**Où ?**

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

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

# FUTSAL

# 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.

# AQUAGYM

# AQUAGYM



**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

# Bachata



**Quand ?**

Samedi

**Horaire ?**

16h00-17h00

**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.

# Zumba

# ZUMBA



## Quand ?

Samedi

## Horaire ?

Zumba 1 (cours avancées)

17h00-18h00

Zumba 2 (cours débutantes)

18h00-19h00

## 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.

# CIRCUIT TRAINING

(Réveil musculaire, Perte du poids, Tonification musculaire)



Circuit Training

**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.

en avril 2023

# MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG



## Quand ?

Samedi, le 22 avril 2023

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

**en mai 2023**

# **PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET MULTICULTURELLE AU ELLERGRONN GAALGEBIERG**

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 sportifs de la Ville d'Esch-sur-Alzette.



PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Quand ?**

Dimanche, le 14 mai 2023

**Horaire ?**

10h00

**Où ?**

Centre nature et forêt Ellergronn  
Rue Jean-Pierre Bausch  
L- 4114 Esch/Alzette

**Fin de l'activité ?**

vers 17h00



**Équipement à amener :** Vêtements et chaussures fermés de marche, boisson.  
Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé.

## en juillet 2023 TOURNOI DE FOOT « SPORT POUR TOUS » - Semaine de l'inclusion

L'équipe « Intégration par le sport » participera au tournoi de foot organisé dans le cadre de la semaine de l'inclusion (du 3 au 9 juillet 2023).

**Quand ?** pendant la semaine du 3 au 9 juillet 2023

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

## FÊTE DE CLÔTURE

Une fête de clôture sera organisée en fin de saison.

**Quand ?** 13 juillet 2023

Les détails vous seront communiqués en temps utile par courrier séparé. Inscription obligatoire auprès de votre coordinatrice « Intégration par le sport » :

Maria Martins  
GSM : 621 611 183 / 691 628 118  
Email : [integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

## Intégration par le Sport

26 septembre 2022 - 15 juillet 2023

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

NO. \_\_\_\_\_ RUE : \_\_\_\_\_ CP : \_\_\_\_\_

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

TÉL./GSM : \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

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

à participer aux activités suivantes :

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

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 les pages Facebook et Instagram :

 EscherSport,  @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 les pages Facebook et Instagram:

 EscherSport,  @eschersport

**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 2022/2023 », le nom du/des cours choisi(s), votre nom, prénom et date de naissance. Signature (des parents/tuteur pour les moins de 18 ans)**

Le Service des Sports gère l'utilisation des données personnelles conformément au règlement du 25 mai 2018. Le/La représentant(e) légal(e) accepte, que ses propres données soient collectées, enregistrées et traitées de manière informatique pour les besoins du Service des Sports et dans leur propre intérêt.

### Note relative à la protection des données

Dans le cadre de ses missions facultatives, l'Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette recueille et utilise certaines de vos données à caractère personnel afin de lui permettre la promotion ainsi que la proposition d'activités sportives. La Ville d'Esch s'engage à faire un usage conforme des données à caractère personnel auxquels elle a accès, ce dans le respect de la législation en vigueur en la matière.

Le présent traitement des données est fondé sur le consentement de la personne concernée. À ce titre, la personne concernée a le droit de retirer son consentement à tout moment. Le retrait du consentement au présent traitement des données ne compromet pas la licéité du traitement fondé sur le consentement effectué avant ce retrait.

Le responsable du traitement de la Ville d'Esch est le collège des bourgmestre et échevins de la Ville, dont le siège se situe à L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE, B.P. 145.

Les données personnelles sont conservées pendant 24 mois et peuvent être consultées, en cas d'incident par l'Administration Communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette ainsi que par les forces de l'ordre.

Tout citoyen bénéficie d'un droit d'opposition ainsi que d'un droit à l'effacement des données le concernant, hormis les traitements à caractère obligatoire.

La personne concernée a le droit d'obtenir du responsable du traitement l'accès à ses données ou encore la rectification ou l'effacement de celles-ci. Elles disposent notamment et conformément aux cas prévus par le susdit règlement du droit à une limitation ou d'opposition au traitement.

Toutes les réclamations, demandes d'informations, de retrait, de rectification ou de consultation des données détenues par la Ville d'Esch constituant des données à caractère personnel sont à adresser au Délégué à la Protection des données (Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette, B.P. 145 L-4002 Esch-sur-Alzette ou via courriel à [l'adresse.dpo@villeesch.lu](mailto:l'adresse.dpo@villeesch.lu))

Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNPD sur <https://cnpd.public.lu/fr.html>.



## CONTACT

VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE  
SERVICE DES SPORTS  
B.P. 145  
L-4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 EscherSport

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

Coordinatrice : Maria Martins  
GSM : 691 628 118  
[integration-sports@villeesch.lu](mailto:integration-sports@villeesch.lu)



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm