

INTÉGRATION PAR LE SPORT

*Cours réservés
uniquement aux
femmes !*

22 | 09 | 2025 - 11 | 07 | 2026



#SPORTZUESCH



Cours réservés uniquement aux femmes !

22 | 09 | 2025 – 11 | 07 | 2026

INFOS ET INSCRIPTIONS :

📞 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

📞 GSM : 691 628 118

🌐 eschersport.lu 🌐 esch.lu

📘 Escher Sport 📷 [eschersport](https://www.instagram.com/eschersport)





Chères Eschoises,

La Ville d'Esch-sur-Alzette est fière de vous présenter une nouvelle édition du programme « Intégration par le Sport », une initiative qui place l'activité physique au service du lien social, de la diversité et de l'épanouissement personnel.

Pensé pour vous, femmes et jeunes filles à partir de 12 ans, ce programme va bien au-delà du sport. Il vous invite à vous découvrir, à vous dépasser, à créer des liens et à participer activement à la vie de notre ville, dans un esprit de respect et de solidarité.

À travers une offre d'activités variées et accessibles à toutes – quel que soit le niveau ou l'origine –, nous voulons vous offrir un espace d'expression, de bien-être et de rencontre, où chacune peut trouver sa place et s'épanouir pleinement.

Pour la saison 2025/2026, nous vous proposons une riche palette de cours : Power Gym, Boxe, Gym-Fit, Yoga, Street Defense System, Stretching, Danse en ligne, Pilates, Remise en forme, Danse africaine, Krav Maga, Move'Latino, Futsal, Aquagym, Bachata, Zumba, Circuit training... Le tout animé par des professionnels passionnés et engagés.

Depuis sa création, ce programme connaît un succès grandissant – et c'est grâce à vous. Vous êtes au cœur de ce projet. Votre énergie, votre engagement et votre envie d'avancer ensemble en font toute la force.

Nous vous encourageons chaleureusement à nous rejoindre, à essayer, à oser, et à faire du sport un moteur d'intégration, d'inclusion et de réussite personnelle.

Avec toute notre confiance et notre engagement à vos côtés,

Christian Weis
Bourgmestre

Pierre-Marc Knaff
Echevin de l'intégration et de la
politique de non-discrimination

André Zwally
Echevin aux Sports

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Cours réservés uniquement aux femmes/jeunes filles !

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se feront en ligne de manière digitale via la plateforme digitale Clubee. Voici comment procéder :

1. Scannez le code QR ci-dessous avec votre téléphone portable / consultez le site www.eschersport.lu et suivez les instructions ; 
2. Joignez une preuve de paiement de la cotisation « Intégration par le sport » d'un montant de 40€/cours (adulte) ou 30€/cours (12-17 ans) pour finaliser votre inscription ;
3. Joignez une attestation médicale certifiant votre aptitude à participer aux activités choisies

C'est simple et rapide !

En cas de difficulté de vous inscrire de manière digitale, vous pouvez utiliser la procédure classique :

- Remplir le coupon-réponse annexé à la brochure en cochant les activités auxquelles vous souhaitez participer
- Payer une cotisation de 40€ (adulte) ou 30€ (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 2025/2026 », 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 40€ (adulte) ou 30€ (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 22 septembre 2025

Fin des cours dans la semaine du 6 juillet 2026

Pas de cours pendant les vacances scolaires !

IMPORTANT !

Votre inscription au programme « Intégration par le Sport » sera uniquement valable après réception de manière digitale (Clubee) ou classique 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 la plateforme digitale Clubee (code QR / le site internet www.eschersport.lu)
- 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**

POWER GYM



Lundi



9h00-10h00



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



4

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

GYM FIT



Mardi



8h30-9h30



**Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette**



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

5

KRAV MAGA



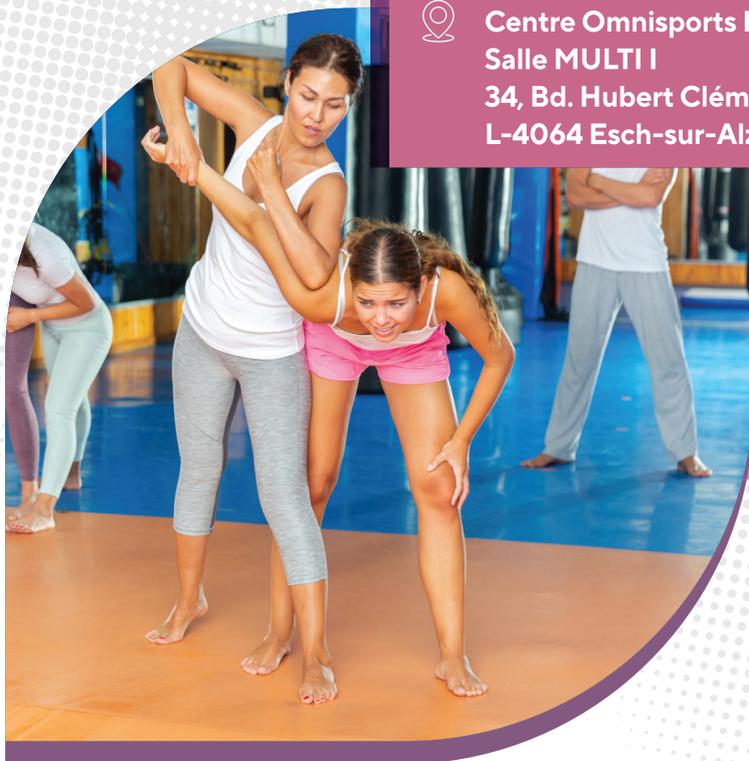
Mardi



12h15-13h30



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



6

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

MUSCULATION FONCTIONNELLE



Mardi



12h30-13h30



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



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

AQUAGYM



Mardi



17h30-18h30



Piscine Brill
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur Alzette



8

Équipement à amener :

Maillot de bain, affaires de douche, drap, tongs,
vêtements secs de rechange, boisson.

YOGA



Mardi



17h30-19h00



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



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

STREET DEFENSE SYSTEM

(MIXED SELF DEFENSE)



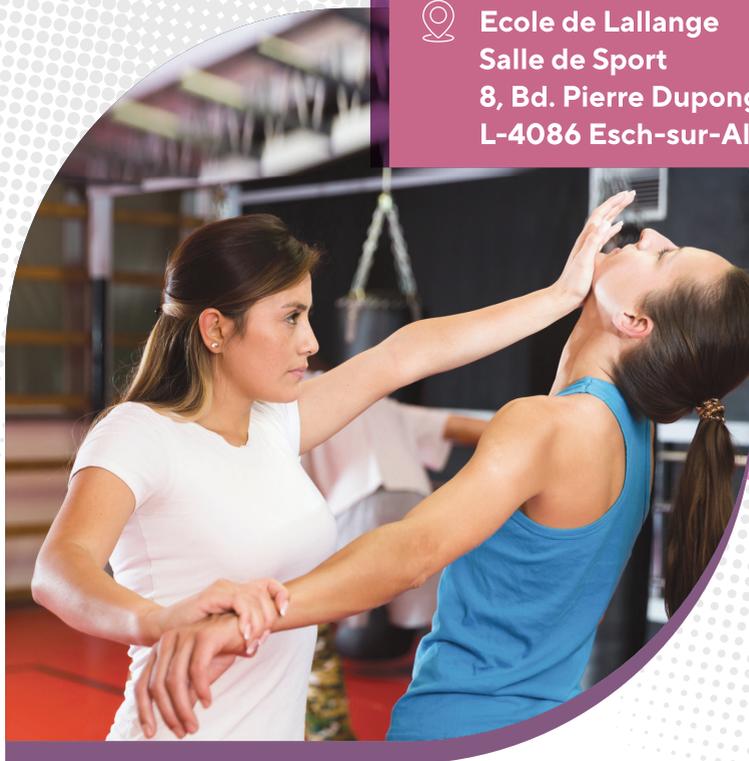
Mardi



19h00-20h00



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



10

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

STRETCHING



Mercredi



10h00-11h30



**Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette**



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

DANSE EN LIGNE

Cours de danse collective en ligne sur la musique de salon (Tango, Valse, Foxtrot, etc.), Latino (Cha – Cha – Cha, Rumba, Samba, etc.) et moderne.



Mercredi



14h30-16h00



**Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette**



12

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

PILATES 1



Jeudi



12h30-13h30



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



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

13

PILATES 2



Jeudi



17h30-18h30



Ecole Dellhéicht
Salle de sport
1, rue Dellhéicht
L-4240 Esch-sur-Alzette



14

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

AFRO-DANCE

Danses africaines modernes



Jeudi



18h00-19h00



Ecole du Brill
Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



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

15

MOVE'LATINO



Jeudi



18h30-19h30



Ecole Dellhéicht
Salle de sport
1, rue Dellhéicht
L-4240 Esch-sur-Alzette



16

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

DANSE AFRICAINE

Danses africaines traditionnelles



Jeudi



19h00-20h00



Ecole du Brill
Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



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

REMISE EN FORME



Jeudi



18h30-19h30



Ecole du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



18

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

BOXE



Jeudi



19h30-20h30



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle Boxe Club Esch
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



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

KRAV MAGA



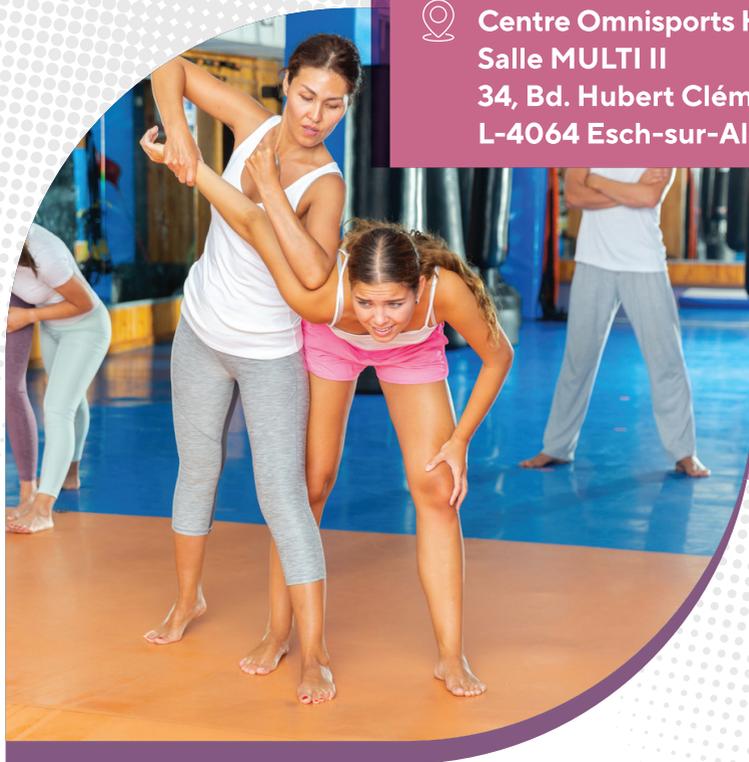
Vendredi



17h00-18h30



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



20

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

FUTSAL



Vendredi



19h00-20h30



Ecole du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



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

AQUAGYM



Samedi



Aquagym 1 8h00-9h00

Aquagym 2 9h00-10h00

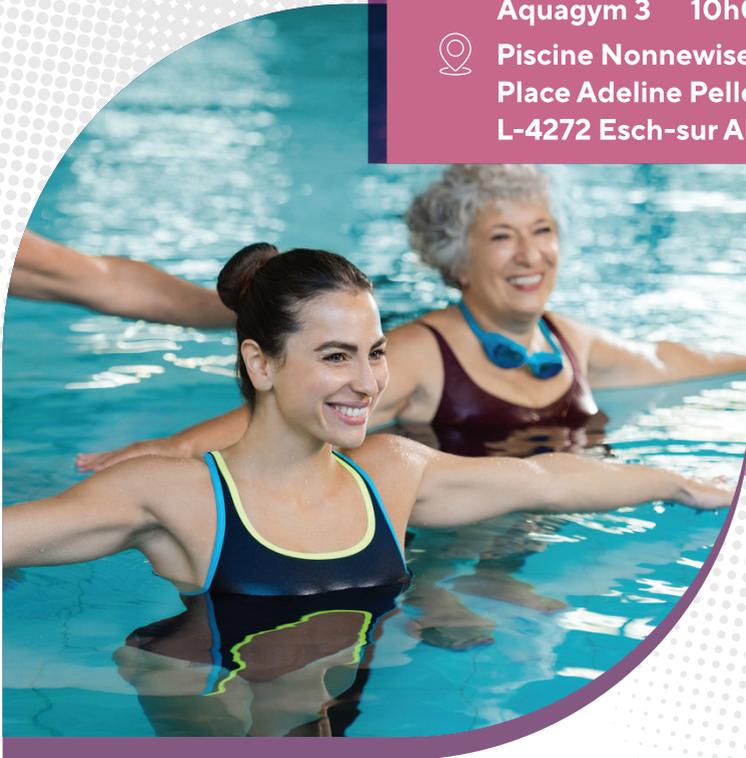
Aquagym 3 10h00-11h00



Piscine Nonnewisen

Place Adeline Pellegrino

L-4272 Esch-sur Alzette



(pas de garderie prévue !)

22

Equipement à amener :

Maillot de bain, affaires de douche, drap, tongs,
vêtements secs de rechange, boisson.

BACHATA



Samedi



16h00-17h00



Ecole du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



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

ZUMBA



Samedi



Zumba 1 (cours avancées) 17h00-18h00

Zumba 2 (cours débutantes) 18h00-19h00



Ecole du Brill

Salle Nouveau Brill

56, Place de la Résistance

L-4041 Esch-sur-Alzette



CIRCUIT TRAINING

(Réveil musculaire, perte de poids, tonification musculaire)



Samedi



Circuit Training 1 17h00-18h00

Circuit Training 2 18h00-19h00

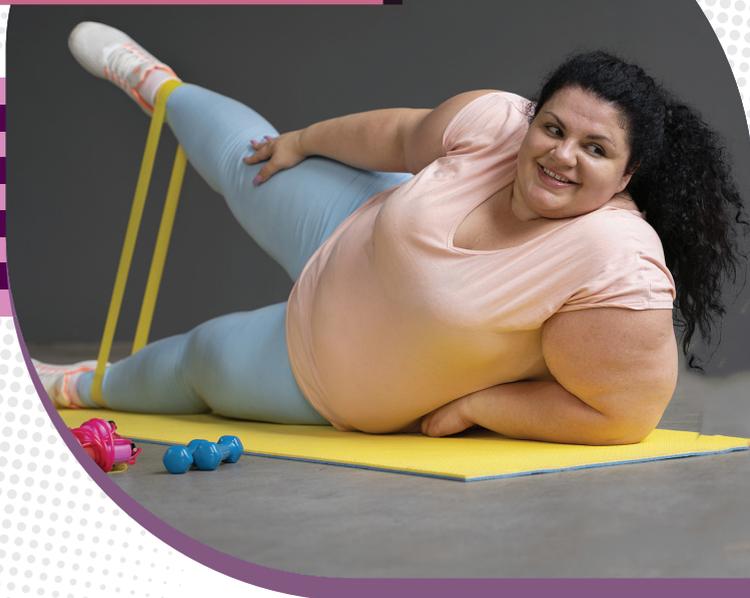


Ecole du Brill

Salle Mur d'escalade

56, Place de la Résistance

L-4041 Esch-sur-Alzette



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

25



en octobre 2025

Vélo-Ecole

Stage d'apprentissage des bases de la bicyclette (cours adultes)

En 5 séances de ± 2 heures, vous apprenez à rouler à vélo et à affronter les situations les plus courantes de la circulation. Apprenez d'abord à maîtriser l'équilibre sur le vélo et ensuite à manœuvrer, freiner, démarrer... Sous l'œil bienveillant d'expert(e)s. Vélos fournis par d' « Haus vum Velo ».



Jeudi, 9 octobre 2025

Jeudi, 16 octobre 2025

Jeudi, 23 octobre 2025

Jeudi, 13 novembre 2025

Jeudi, 20 novembre 2025



18h00-20h00



Gare de Belval

Rendez-vous à 18h00
à l'intérieur de la Gare de Belval,
chez « Haus vum Velo »



Vêtements et chaussures de sport, boisson.
Les vélos seront mis à votre disposition par l'organisateur.

en mai 2026

YOGA AU PARC GAALGEBIERG



Samedi, 23 mai 2026



10h00-12h00



**Rendez-vous à 10h00 au parking
du Stade Emile Mayrisch
45, rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette**

Equipement à amener :

Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson.

28

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

en juillet 2026

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, programme « Sport pour tous »



la semaine du
6 au 10 juillet 2026



Équipement à amener :
Vêtements et chaussures de sport, boisson

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

en juillet 2026

FÊTE DE CLÔTURE

Une fête de clôture sera organisée
(uniquement pour les membres !) en fin de saison.



Jeudi, 9 juillet 2026



19h00-22h00



Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle polyvalente
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Inscription obligatoire auprès du Service des Sports
integration-sports@villeesch.lu | Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

30

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



Note relative à la protection des données

Dans le cadre de ses missions facultatives, l'Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette, ci-après « la Ville », recueille et traite certaines de vos données à caractère personnel en vue de la bonne organisation du programme « Intégration par le sport ». À ce titre, la Ville agit en tant que responsable du traitement de vos données et s'engage à les utiliser conformément à la législation européenne et nationale en vigueur en matière de protection des données à caractère personnel.

Afin d'assurer une gestion optimale des inscriptions et une communication efficace avec les participant-e-s, un compte sur la plateforme CLUBEE (<https://get.clubee.com>) sera automatiquement créé au nom de la personne inscrite. Ce compte permet de suivre les activités du programme via l'application mobile ou le site web. L'accès au compte nécessite une activation par l'utilisateur-riche, en utilisant la fonction « Mot de passe oublié ».

Les données collectées sont traitées sur la base du consentement de la personne concernée, et uniquement aux fins mentionnées ci-dessus. Ce consentement peut être retiré à tout moment, sans porter atteinte à la légalité du traitement effectué avant le retrait.

Les données sont conservées pendant une durée de 18 mois à compter de la date d'inscription, sauf en cas de réinscription au programme. Dans ce cas, les données seront mises à jour et le compte CLUBEE maintenu. Au terme de ce délai, les données seront supprimées de manière définitive, y compris de la plateforme Clubee.

La personne concernée dispose également du droit d'obtenir du responsable du traitement l'accès à ses données, ainsi que leur rectification ou leur effacement. Conformément au règlement susmentionné, elle peut également, dans certains cas, demander la limitation du traitement ou s'y opposer.

Toute réclamation ou demande d'information, de retrait, de rectification ou de consultation des données personnelles détenues par la Ville d'Esch-sur-Alzette doit être adressée 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 par courriel à l'adresse : dpo@villeesch.lu

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

INTÉGRATION PAR LE SPORT

22 septembre 2025 - 11 juillet 2026

NOM : _____ PRÉNOM : _____

NO. _____ RUE: _____ CP: _____

VILLE: _____ NATIONALITÉ: _____

TÉL/GSM: _____ DATE DE NAISSANCE: _____

E-MAIL : _____

souhaite participer aux activités suivantes :

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> AFRO-DANCE | <input type="checkbox"/> DANSE AFRICAINE | <input type="checkbox"/> PILATES 2 |
| <input type="checkbox"/> AQUAGYM MARDI | <input type="checkbox"/> DANSE EN LIGNE | <input type="checkbox"/> POWER GYM |
| <input type="checkbox"/> AQUAGYM SAMEDI 1 | <input type="checkbox"/> FUTSAL | <input type="checkbox"/> REMISE EN FORME |
| <input type="checkbox"/> AQUAGYM SAMEDI 2 | <input type="checkbox"/> GYM FIT | <input type="checkbox"/> SELF-DEFENSE |
| <input type="checkbox"/> AQUAGYM SAMEDI 3 | <input type="checkbox"/> KRAV MAGA MARDI | <input type="checkbox"/> STRETCHING |
| <input type="checkbox"/> BACHATA | <input type="checkbox"/> KRAV MAGA VENDREDI | <input type="checkbox"/> YOGA |
| <input type="checkbox"/> BOXE | <input type="checkbox"/> MOVE'LATINO | <input type="checkbox"/> ZUMBA 1 |
| <input type="checkbox"/> CIRCUIT TRAINING 1 | <input type="checkbox"/> MUSCULATION | <input type="checkbox"/> ZUMBA 2 |
| <input type="checkbox"/> CIRCUIT TRAINING 2 | <input type="checkbox"/> PILATES 1 | |

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 les pages Facebook et Instagram.
- 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 les pages Facebook et Instagram: Escher Sport
-  Escher Sport  eschersport

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.

40€ (adulte) et 30€ (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 2025/2026** », le nom du/des cours choisi(s), votre nom, prénom et date de naissance.

Signature _____

Pour les 12-17 ans : Par la présente, je soussigné(e) _____

(père, mère, tuteur) de _____ (Nom et prénom) autorise

sa participation aux cours cochés. Signature _____



CONTACT :

SERVICE DES SPORTS

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

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34 |  eschersport.lu |  esch.lu

Coordinatrice : Maria Martins

 GSM : 691 628 118 |  integration-sports@villeesch.lu