



INTÉGRATION PAR LE SPORT

SEPTEMBRE 2020 – JUILLET 2021

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 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, Course à pied, Pilates Remise en forme, Futsal, Bachata, Zumba et 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 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.

IMPORTANT !

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

- ❶ Un « Formulaire d'inscription », dûment rempli et signé
- ❷ Une copie de la preuve de paiement (reçu ou virement)
- ❸ 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-sport@villeesch.lu

CORONAVIRUS COVID-19

GESTES BARRIÈRE



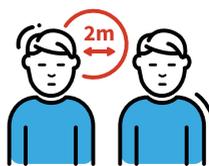
Lavez-vous régulièrement et correctement
les mains à l'eau et au savon.



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



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

Equipement 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

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 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.



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 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.



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.



en avril 2021

MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG

Quand ?	Samedi, 24 avril 2021
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 2021

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 9 mai 2021

Rendez-vous? 10h00

Où ? Centre nature et forêt Ellergronn
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette

Fin ? vers 16h00



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



en mai 2021

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 15 mai 2021

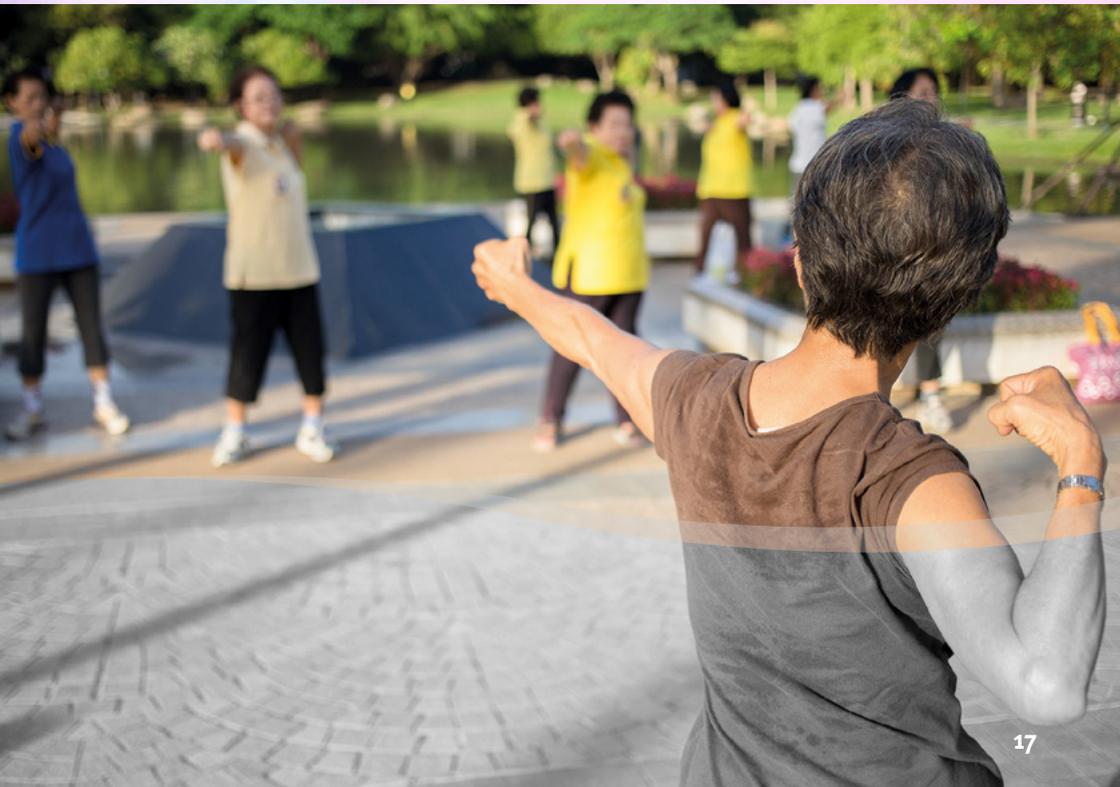
Horaire ? 10h00

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

Fin de l'activité ? 12h00

Moniteur ? Frank Gutenkauf

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



en juin 2021

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

Horaire ? à partir de 11h30

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

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



FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Intégration par le Sport

28 septembre 2020 - 10 juillet 2021

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"/> GYM FIT |
| <input type="checkbox"/> YOGA | <input type="checkbox"/> PILATES |
| <input type="checkbox"/> REMISE EN FORME | <input type="checkbox"/> FUTSAL |
| <input type="checkbox"/> COURSE À PIED | <input type="checkbox"/> BACHATA |
| <input type="checkbox"/> ZUMBA 1 | <input type="checkbox"/> DANSE AFRICAINE |
| <input type="checkbox"/> ZUMBA 2 | |

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 2020/2021 », 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**

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 ainsi que celles de l'enfant soient collectées, enregistrées et traitées de manière informatique pour les besoins du Service des Sports et dans leur propre intérêt.

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



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm