



INTÉGRATION PAR LE SPORT

OCTOBRE 2016 - JUILLET 2017


Cours réservés uniquement aux femmes!

Infos et inscriptions

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Gsm : 621 611 183 / 691 628 118

Email : Integration-Sports@villeesch.lu

 : Escher Sport



www.esch.lu



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'insertion des étrangers dans la société locale en utilisant le sport pas 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 bel comportement fair-play en collectivité. La convivialité, le plaisir et le sens du partage sont les mots clés de nos séances de sports.

Vous avez le choix parmi les différents cours proposés: Jombolo, Fitness, Sophrologie, Football, Yoga, Natation, Zumba, Danse africaine, Marche nordique et Athlétisme.

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

Le Collège des Bourgmestre et Echevins

Vera SPAUTZ
Martin KOX
Jean TONNAR
Henri HINTERSCHIED
Daniel CODELLO

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Comment s'inscrire ?

- Remplir le coupon-réponse en cochant les activités auxquelles vous souhaitez participer
- Payer une cotisation de 30€/adulte ou 20€/ pour les moins de 18 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) et votre nom
- **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.

CONTACT:

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fax : 54 34 14 761

Email: Integration-Sports@villeesch.lu

JOMBOLO AFRO FITNESS

Quand? Lundi
Horaire ? 19h30 à 20h30
Où? Ecole du Brill (Salle Mur d'escalade)
Place de la Résistance
Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Moniteurs : Vanessa CORREIA/Yanick MENDES
GSM: 691 639 709 / 691 579 059

Les cours auront lieu du 03.10.2016 au 10.07.2017

FITNESS

Quand? Mardi
Horaire? 18h00 à 19h00
Où ? Ecole du Brill (Salle Mur d'escalade)
Place de la Résistance
Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Monitrice : Arlinda ALFAMA RODRIGUES
GSM: 621 670 917

Les cours auront lieu du 04.10.2016 au 11.07.2017



SOPHROLOGIE

Quand? Mardi
Horaire? 18h30-19h30
Où? Ecole de Lallange
8, bd Pierre Dupong
Esch-sur-Alzette

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

Monitrice : Sandrine Gashonga
GSM : 661 299 109

Les cours auront lieu du 04.10.2016 au 11.07.2017



YOGA

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

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

Monitrice : Olena Kopnina
GSM: 661 228 004

Les cours auront lieu du 07.10.2016 au 14.07.2017



FOOTBALL

Quand?	Vendredi
Horaire?	19h00 à 20h30
Où?	Ecole du Brill (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance Esch-sur-Alzette
Équipement à amener :	Vêtements et chaussures de sport, boisson
Monitrice :	Arlinda ALFAMA RODRIGUES GSM: 621 670 917

Les cours auront lieu du 07.10.2016 au 14.07.2017



NATATION

Uniquement pour débutantes !
Possibilité de faire un brevet de natation

Quand?	Samedi
Horaire?	9h30 à 10h30
Où?	Piscine Nonnewisen Place Adeline Pellegrino Esch-sur-Alzette
Équipement à amener :	Maillot de bain, affaires de douche
Moniteur :	Maître-nageur

GARDERIE POUR ENFANTS :

Monitrice :	Sara PINA CORREIA GSM: 691 585 345
-------------	---------------------------------------

Les cours auront lieu du 08.10.2016 au 15.07.2017
Pas de cours de natation pendant les vacances scolaires !





ZUMBA

Quand? Samedi
 Horaire : 17h00-18h00
 Où? Ecole du Brill (Nouveau Brill – salle gymnastique)
 Place de la Résistance
 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
 Moniteur : John OSEI-BOBIE
 GSM : 621 543 208

Les cours auront lieu du 08.10.2016 au 15.07.2017

DANSE AFRICAINE

Quand? Samedi
 Horaire ? 18h00-19h00
 Où? Ecole du Brill (Salle Mur d’Escalade)
 Place de la Résistance
 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
 Moniteur : Patrick MAYETH
 GSM: 671 404 342

Les cours auront lieu du 08.10.2016 au 15.07.2017



MARCHE NORDIQUE

Quand? Dimanche
Horaire ? 10h00 à 11h00
Où ? Stade Emile Mayrisch
Parc Gaalgebierg
Esch-sur-Alzette

Équipement à amener: Vêtements et chaussures de sport, boisson
Monitrice: Maria MARTINS
GSM: 691 628 118

Les cours auront lieu du 02.10.2016 au 16.07.2017

ATHLETISME & RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Fessiers, Abdos, Cuisses)

Quand? Dimanche
Horaire ? 11h00 à 12h00
Où ? Stade Emile Mayrisch
Parc Gaalgebierg
Esch-sur-Alzette

Saison hivernale: Ecole Dellhéicht
Équipement à amener: Vêtements et chaussures de sport, boisson
Monitrice: Maria MARTINS
GSM: 691 628 118

Les cours auront lieu du 02.10.2016 au 16.07.2017



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 du paiement (reçu ou virement)
3. Une attestation médicale certifiant l'aptitude au(x) cours choisi(s)

MERCI DE RENVoyer LES 3 DOCUMENTS À L'ADRESSE SUIVANTE:

SERVICE DES SPORTS
INTÉGRATION PAR LE SPORT
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Intégration par le sport

3 octobre 2016 - 16 juillet 2017

NOM : _____ PRÉNOM : _____
RUE : _____ CP : _____
VILLE : _____ NATIONALITÉ : _____
TÉL./GSM : _____ EMAIL : _____
DATE DE NAISSANCE : _____

Je participe aux activités suivantes :

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Jombolo | <input type="checkbox"/> Natation |
| <input type="checkbox"/> Fitness | <input type="checkbox"/> Zumba |
| <input type="checkbox"/> Sophrologie | <input type="checkbox"/> Danse africaine |
| <input type="checkbox"/> Football | <input type="checkbox"/> Marche nordique |
| <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Athlétisme |

30€/cours/adulte et 20€/cours/enfant de moins de 18 ans sont à payer comptant à la Caisse Communale de la Ville d'Esch ou par virement bancaire au compte suivant : **Ville d'Esch - Recettes, CCPL LU32 1111 0000 2121 0000** avec la mention « Intégration par le sport 2016/2017 », le nom du/des cours choisi(s), le nom, le prénom et la date de naissance de la participante.

COCHE 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  **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  **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

Fax : 54 34 14 761

 : Escher Sport

www.esch.lu

Coordinatrice : Maria Martins

Tél. : 2754-5351

GSM: 621 611 183/691 628 118

Email : Integration-Sports@villeesch.lu



www.esch.lu



Escher Sportförderprogramm