



27 septembre 2021-15 juillet 2022
27. September 2021-15. Juli 2022

Infos et inscriptions / Auskunft und Anmeldungen

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu

www.esch.lu

 EscherSport



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm



Chers seniors,

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à nos cours Fit 60 +. Cela nous réjouit et nous motive à recommencer chaque saison sportive avec des offres de cours et d'activités qu'on espère plairont au plus grand nombre d'entre vous.

Parmi les cours indoor proposés, vous avez le choix entre : **Zumba, Gymnastique articulaire, Fitness soft, Sophrologie et Relaxation, Gym-Stretching, Yoga, Danse en ligne/Danse en cercle, Billard, Gymnastique douce, Aérobie Dance, Pilates, Body balance et Aqua-Gym**. Les fervents de la nature pourront participer régulièrement aux cours outdoor comme le **Nordic Walking** ou la **Marche active santé**.

Les membres de notre programme pourront participer une fois par mois à des sorties bonus, que nous avons regroupées dans la brochure sous le nom de « **Special Events** ». Ces sorties seront une bonne occasion de rencontrer et de mieux connaître les membres des autres cours et de partager des moments de joie et de convivialité.

Rejoignez donc sans hésiter notre grande « **famille** » Fit 60+ et participez aux séances sportives pour rester en forme plus longtemps. Si vous aimez les activités de groupe, inscrivez-vous aux « **Special Events** » et vivez une expérience inoubliable entre ami(e)s !

Nous vous souhaitons une bonne saison sportive 2021/2022!

Georges Mischo
Député-maire

André Zwally
Echevin du troisième âge

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

Wir freuen uns über eine stetig wachsende Zahl an Fit 60+ Mitgliedern. Wir können es kaum erwarten, auch dieses Jahr mit Ihnen zusammen in eine neue Saison zu starten.

Unser Angebot unterteilt sich zu einem in Indoor-Aktivitäten wie **Zumba, Gelenkgymnastik, Fitness Soft, Sophrologie und Entspannung, Gym-Stretching, Yoga, Line Dance / Circle Dance, Billard, Soft Gymnastik, Aerobic Dance, Pilates, Body balance und Aqua-Gym**. Naturbegeisterte können regelmäßig an Outdoor-Kursen wie **Nordic Walking** und **aktives Wandern** teilnehmen.

Zusätzlich zu den Kursen bieten wir Ihnen monatlich Aktivitäten an, welche in unserer Broschüre unter der Rubrik « **Special Events** » zu finden sind. Diese Zusatzaktivitäten, die Spaß versprechen und neue Eindrücke vermitteln, bieten außerdem die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre, andere Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen besser kennenzulernen.

Nun sind Sie gefragt! Zögern Sie nicht und schreiben Sie sich in einen oder mehrere der Kurse ein und werden Sie auch Teil der Fit 60+ « **Familie** ».

Wir wünschen Ihnen eine sportliche Saison 2021/2022!

Georges Mischo
Bürgermeister

André Zwally
Seniorenchöffe



Comment s'inscrire ?

Il suffit de nous envoyer par mail/courrier les **3 documents** suivants:

1. le coupon-réponse (à la fin de la brochure) dûment rempli et signé (vous cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer);
2. une preuve de paiement de **30€/cours** à payer à la Caisse communale* de la Ville d'Esch ou par virement au compte bancaire suivant: **CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000** avec la communication : « **Fit60+** », votre nom, prénom et le nom du/des cours choisi(s). En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée, ainsi que le paiement de 30€ pour le nouveau cours;
3. une attestation médicale obligatoire certifiant votre aptitude à participer aux différentes activités choisies;

***La Recette Communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical!**

Remarques :

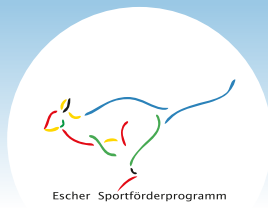
- 50 ans est l'âge minimum requis pour participer au programme FIT 60+;
- pas de cours pendant les jours fériés et les vacances scolaires;
- chaque personne participe aux cours et aux activités « Special Events » sous sa propre responsabilité;
- des photos seront prises pendant les nombreuses activités. Ces photos seront publiées sur le site internet/réseaux sociaux de la Ville et serviront également pour nos futures brochures. En cas de désaccord, merci de nous en informer par courrier.

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.

CONTACT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette
Escher Sport Hotline : 26 54 34 34 / Email : Fit60Plus@villeesch.lu



Wie schreibt man sich ein?

Schicken Sie uns einfach per Post / Mail folgende **3 Dokumente**:

1. das Anmeldeformular (s. letzte Seite) mit den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten;
2. einen Zahlungsbeweis: die Jahresgebühr von **30€/Kurs** entweder an der Gemeindekasse* zahlen, oder auf nachfolgendes Konto überweisen: **CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000** mit der Kommunikation « **Fit60+** » ihrem Namen und Vornamen und dem/den jeweiligen ausgewählten Kurs(en); Falls Sie während des laufenden Jahres den Kurs wechseln möchten, wird eine erneute Einschreibung sowie das Zahlen weiterer 30€/Kurs erforderlich;
3. Ein ärztliches Attest das Sie für den von Ihnen ausgewählten Kurs für geeignet erklärt (Teilnahme nur mit ärztlichem Attest erlaubt);

***Die Gemeindekasse akzeptiert die Einzahlungen nur, wenn Sie ein ärztliches Attest vorweisen können!**

Wichtig:

- 50 Jahre ist das Mindestalter für eine Einschreibung im Programm FIT 60+;
- keine Kurse an Feiertagen und während den Schulferien;
- Teilnahme an Kursen und Zusatzaktivitäten auf eigene Gefahr;
- Während vielen Aktivitäten werden Fotos gemacht, die auf der Webseite/den sozialen Medien der Stadt Esch veröffentlicht und für spätere Broschüren verwendet werden. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, bitte benachrichtigen Sie uns schriftlich.

Aufgrund der aktuellen sanitären Lage, behalten wir uns das Recht vor, die Kurse zum Teil oder gänzlich ausfallen zu lassen. Dies geschieht immer im Einklang mit den Empfehlungen der Regierung.

Aufgrund der sanitären Lage verweisen wir auf das strenge Einhalten der Schutzmassnahmen („Gestes barrières“).

KONTAKT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette
Escher Sport Hotline: 26 54 34 34 / Email: Fit60Plus@villeesch.lu

CORONAVIRUS COVID-19

GESTES BARRIÈRE



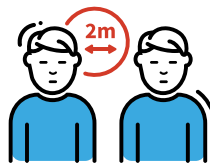
Lavez-vous régulièrement et correctement
les mains à l'eau et au savon.



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

ZUMBA

Quand? / Wann ?

Lundi / Montag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brill / Brillschule

(Salle Mur d'escalade)

Place de la Résistance

L- 4042 Esch-sur-Alzette



GYMNASTIQUE ARTICULAIRE / GELENKGymNASTIK

Quand? / Wann ? Lundi / Montag

Horaire? / Uhrzeit ? 16h00-17h30

Où? / Treffpunkt ? Ecole de Lallange / Schule Lallingen
8, Bd. Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette



FITNESS SOFT

Quand? / Wann ? Lundi / Montag

Horaire? / Uhrzeit ? 17h30-18h30

Où? / Treffpunkt ? Ecole de Lallange / Schule Lallingen
8, Bd. Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette



SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Quand? / Wann ? Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ? 10h00-11h00

Où? / Treffpunkt ? Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle Dojo)

34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



GYM-STRETCHING

Quand? / Wann ? Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ? 11h00-12h00

Où? / Treffpunkt ? Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle Dojo)

34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



NORDIC WALKING

Quand? / Wann ?

Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ?

14h30-16h00

Où? / Treffpunkt ?

Parking Gaalgebierg / Parkplatz Galgenberg

Rue du Stade

L-4325 Esch-sur-Alzette



YOGA

Quand? / Wann ? **Mardi / Dienstag**

Horaire? / Uhrzeit ? 16h00-17h30

Où? / Treffpunkt ? **Ecole du Brill / Brillschule**
(Salle Nouveau Brill)
Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette



DANSE EN LIGNE ET DANSE EN CERCLE / LINEDANCE UND CIRCLEDANCE

Quand? / Wann ? Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ? 10h00-11h30

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



BILLARD

Quand? / Wann ?

Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ?

13h30-15h30

Où? / Treffpunkt ?

Billard Club Carambole Esch/Alzette

118, Rue du Canal

L-4051 Esch-sur-Alzette



GYMNASTIQUE DOUCE / SANFTE GYMNASTIK

Quand? / Wann ?

Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brill / Brillschule

(Salle Nouveau Brill)

Place de la Résistance

L-4042 Esch-sur-Alzette



AEROBIC DANCE

Quand? / Wann ? Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ? 9h00-10h00

Où? / Treffpunkt ? Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle Dojo)

34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



PILATES

Quand? / Wann ?

Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

10h00-11h00

Où? / Treffpunkt ?

Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle Dojo)

34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



BODY BALANCE

Quand? / Wann ?

Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

11h00-12h00

Où? / Treffpunkt ?

Centre Omnisports Henri Schmitz
(Salle Dojo)

34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



AQUAGYM

Quand? / Wann ?

Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h30-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Piscine de l'Ecole du Brill /
Schwimmbad der Brillschule

Place de la Résistance

L-4042 Esch-sur-Alzette



MARCHE ACTIVE SANTÉ

Quand? / Wann ?

Vendredi / Freitag

Horaire? / Uhrzeit ?

10h00-11h30

Où? / Treffpunkt ?

Esch/Gare

17, Bd. John F. Kennedy

L-4170 Esch-sur-Alzette

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

vor dem Haupteingang der Jugendherberge



AQUAGYM

Quand? / Wann ?

Vendredi / Freitag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h30-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Piscine Nonnewisen /
Schwimmbad der Schule Nonnewisen
Place Adeline Pellegrino
L-4272 Esch-sur-Alzette





presents

SPECIAL EVENTS

CIRCUIT PÉDESTRE « KUEBENDÄLLCHEN » / « KUEBENDÄLLCHEN » WANDERUNG

Randonnée pédestre de 6,3 km dans la réserve naturelle « Kuebendällchen», loin de tout village.

L'alternance de forêt, buissons, espaces ouverts secs et humides dans une petite zone a donné naissance à un habitat riche en espèces.

Déjeuner de groupe dans un restaurant de la région.

Quand? Samedi 30/10/2021

Où? 9h00 Esch/Gare ou
9h15 Esch/Lallange

**Départ tour
pédestre?** 10h00 au Cimetière
de Wintrange

Fin de l'activité 15h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Eine 6,3 km lange Wanderung im Naturschutzgebiet „Kuebendällchen“, fernab von jedem Dorf.

Durch den Wechsel von Wald, Büschen, trockenen und feuchten Freiflächen auf kleiner Fläche ist ein artenreicher Lebensraum entstanden.

Gemeinsames Mittagessen in einem lokalen Restaurant.

Wann? Samstag 30/10/2021

Treffpunkt? 9h00 Esch/Gare ou
9h15 Esch/Lallingen

**Abfahrt
Rundweg?** 10h00 Wintrange
Friedhof

Ende der Aktivität 15h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



CIRCUIT PÉDESTRE DANS LA RÉSERVE NATURELLE « BRUCHERBIERGER LALLENGERBIERG » / *WANDERUNG IM NATURSCHUTZGEBIET « BRUCHERBIERGER LALLENGERBIERG »*

Randonnée à pied dans la réserve naturelle « Brucherbierg-LallengerbiERG » (entre les communes d'Esch-sur-Alzette, Kayl et Schiffflange).

Quand? Samedi
20/11/2021

Où? 9h30 Départ au Parking
du cimetière
de Schiffflange

Fin de l'activité 11h30

Plus de détails vous parviendront en temps
utile par courrier.

Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Brucherbierg-LallengerbiERG“ (zwischen den Gemeinden Esch/Alzette, Kayl und Schiffflingen).

Wann? Samstag
20/11/2021

Treffpunkt? 9h30
Parkplatz Friedhof
in Schiffflingen

Ende der Aktivität 11h30

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem
späteren Zeitpunkt.



Photo: Jean Herr





2021 SENIORE FEIEREN

SENIOREFEIEREN 2021

Mer bieden all Escher Awunner ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 21. September 2021 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2021

Wir bitten alle Interessierten Escher Einwohner*innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich bis zum 21. September 2021 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

FÊTES SENIORS 2021

Chaque résident eschois à partir de 60 ans non encore inscrit qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié de contacter l'Escher BiBSS jusqu'au 21 septembre 2021, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



ma ville, ma vie



Service Seniors

Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

24, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette

Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu

THÉ DANSANT / TANZTEE

Fête festive de Noël : soirée dansante en compagnie de Jeannot Conter et dîner.

Quand? Mercredi
15/12/2021

Où? 16h00
Brasserie K116
(Kulturfabrik)
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Organisation : Ville d'Esch en
collaboration avec le Club
Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps
utile par courrier.

Festliche Weihnachtsfeier : Tanzabend mit Jeannot Conter und gemeinsames Abendessen.

Wann? Mittwoch
15/12/2021

Treffpunkt? 16h00
Brasserie K116
(Kulturfabrik)
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Organisation : Stadt Esch in
Zusammenarbeit mit
dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem
späteren Zeitpunkt.



BOWLING

Après-midi de Bowling dans une ambiance détendue et conviviale !

Quand? Samedi
05/03/2022

Rendez-vous ? 14h00 sur place

Où? X-trême Bowling
11, rue du Brill
L-3898 Foetz

Fin de l'activité? 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Bowling Nachmittag in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre !

Wann? Samstag
05/03/2022

Treffpunkt? 14h00 vor Ort

Wo? X-trême Bowling
11, rue du Brill
L-3898 Foetz

Ende der Aktivität? 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



THÉ DANSANT / TANZTEE

Après-midi et soirée dansante

Quand? Mercredi
18/03/2022

Rendez-vous ? 16h00 sur place

Où? Auberge de Jeunesse
17, Bd. John F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Organisation : Ville d'Esch en
collaboration avec le Club
Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Geselliger Tanznachmittag

Wann? Mittwoch
18/03/2022

Treffpunkt? 16h00 vor Ort

Wo ? Jugendherberge
17, Bd. John F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Organisation : Stadt Esch in
Zusammenarbeit mit
dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG / *MORGENYOGA IM PARK GALGENBERG*

Séance de Yoga en plein air

Quand? Samedi
23/04/2022

Rendez-vous ? 10h00
Parking du Stade
Emile Mayrisch

Où? Parc Gaalgebierg
Rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 12h00

Monitrice? Sofia Alvares

Organisation : Ville d'Esch

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Outdoor Yoga

Wann? Samstag
23/04/2022

Treffpunkt? 10h00
Parking du Stade
Emile Mayrisch

Wo? Parc Galgenberg
Rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 12h00

Betreuerin? Sofia Alvares

Organisation : Stadt Esch

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET MULTICULTURELLE AU ELLERGRONN /

INTERGENERATIONELLE UND MULTIKULTURELLE WANDERUNG DURCH DEN NATURPARK ELLERGRONN

Pour les amoureux de la nature, randonnée à travers les sentiers d'Ellergronn.

Activité élargie, ouverte également aux membres du programme « Intégration par le sport » et « Youth Sports-Cool Sports ».

Grillade conviviale à la bonne franquette (15 euros/personne, à payer sur place).

Quand? Dimanche
08/05/2022

Rendez-vous ? 10h00

Où? Centre nature et forêt
Ellergronn

Fin de l'activité 17h00

Organisation : Ville d'Esch
en collaboration avec
le Centre nature et forêt
Ellergronn

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Für Naturliebhaber, Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ellergronn.

Erweiterte Aktivität, auch für Mitglieder des Programms « Integration durch Sport » und « Youth Sports-Cool Sports ».

Gemeinsames Grillen unter Freunden (15 Euro pro Person, zahlbar vor Ort).

Wann? Sonntag
08/05/2022

Treffpunkt? 10h00

Wo? Centre nature et forêt
Ellergronn

Ende der Aktivität 17h00

Organisation : Stadt Esch
in Zusammenarbeit mit
dem Centre nature et
forêt Ellergronn

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



PÉTANQUE / BOULESPIEL



Jeu de pétanque en collaboration avec le club de pétanque eschois « La Boule d'Or ».

Le matériel sera mis à votre disposition.

Grillade et boissons sur place (à payer soi-même).

Quand? Samedi
21/05/2022

Où? Terrain de pétanque
Boule d'or
Gaalgebierg
Rue du Stade
L-4324 Esch-sur-Alzette

Organisation : Club sportif
« **Boule d'Or** »

Fin de l'activité? 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Boulespiel mit freundlicher Unterstützung des lokalen Petanque Vereins « La Boule d'Or ».

Das Material wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Grillen und Getränke (eigens vor Ort zu zahlen).

Wann? Samstag
21/05/2022

Treffpunkt? Boulodrome
Boule d'or
Galgenberg
Rue du Stade
L-4324 Esch-sur-Alzette

Organisation : Sportverein
« **Boule d'or** »

Ende der Aktivität? 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



THÉ DANSANT / TANZTEE

Après-midi et soirée dansante.

Animation musicale encadrée par Jeannot Conter.

Quand? Mercredi
01/06/2022

Rendez-vous? 16h00
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Organisation : Ville d'Esch en
collaboration avec le Club
Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en
temps utile par courrier.

Tanznachmittag.

Musikalische Unterhaltung von Jeannot Conter.

Wann? Mittwoch
01/06/2022

Treffpunkt? 16h00
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Organisation : Stadt Esch in
Zusammenarbeit mit dem
Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem
späteren Zeitpunkt.



« BOUCLE DE RÊVE » PALMBERG-AHN / *TRAUMSCHLEIFE PALMBERG-AHN*

Randonnée pédestre de 9km et déjeuner dans un restaurant local .

Quand? Samedi
25/06/2022

Rendez-vous? 8h15 Esch/Gare ou
8h30 Esch/Lallange

Où? Palmberg-Ahn
à la Moselle

Fin de l'activité 16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Wanderung über 9 km mit anschließendem Mittagessen in einem lokalen Restaurant.

Wann? Samstag
25/06/2022

Treffpunkt? 8h15 Esch/Gare ou
8h30 Esch/Lallingen

Wo? Palmberg-Ahn
an der Moselle

Ende der Aktivität 16h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



FÊTE DE CLÔTURE / *ABSCHLUSSFEIER* THÉ DANSANT / *TANZTEE*

Fête de clôture du groupe Fit 60+, animation musicale, danse et dîner convivial.

Quand? Vendredi
08/07/2022

Rendez-vous? 16h00
Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle Polyvalente
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Organisation Ville d'Esch

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Abschlussfeier der Mitglieder vom Fit 60+, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen.

Wann? Freitag
08/07/2022

Treffpunkt? 16h00
Centre Omnisports Henri Schmitz
Salle Polyvalente
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Organisation Ville d'Esch

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



Au cours de l'année, nos membres recevront régulièrement des informations supplémentaires concernant les différentes activités mensuelles.

Im Laufe des Jahres erhalten unsere Mitglieder und Mitgliederinnen regelmäßig nähere Details was die monatlichen Zusatzaktivitäten betrifft.

IMPORTANT !

Votre inscription au programme « Fit 60+ » sera validée après réception des pièces suivantes :

1. Le coupon-réponse dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement de 30€/cours*
3. Une attestation médicale

***Veuillez noter que le paiement à la Caisse Communale ne sera accepté que sur présentation des documents demandés !**

Merci d'envoyer ces 3 documents à l'adresse suivante:

**SERVICE DES SPORTS
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

WICHTIG!

Ihre Teilnahme am Programm „Fit 60+“ ist nur dann gültig, wenn dem Sportamt folgende Dokumente vorliegen:

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular
2. Eine Kopie der Zahlungsbescheinigung von 30€/Kurs*
3. Ein ärztliches Gutachten

***Ein Einzahlen an der Gemeindekasse ist nur dann möglich, wenn Sie alle benötigten Dokumente vorzeigen können!**

Bitte senden sie diese 3 Dokumente an folgende Adresse:

**SERVICE DES SPORTS
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

MOSAÏQUE CLUB

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE



**ESCH**
ma ville, ma vie

croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

ESCHER PLUSBUS

**Bus auf Anfrage für Escher 65plus &
Menschen mit spezifischen Bedürfnissen
auf dem Gebiet der Stadt Esch**
**Bus sur demande pour eschois 65plus &
personnes à besoins spécifiques
sur le territoire de la Ville d'Esch-sur-Alzette**

Einschreibung **Inscription**

- **Escher BiBSS**
24 rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette
T: 2754-2210
escherbibss@villeesch.lu
 Escher BiBSS
- **online:** administration.esch.lu/formulaires
- **QR Code**



Reservierung **Réservation**

T. 28 108 42



ma ville, ma vie



KlimaPakt | EUROPEAN
CITY AWARDS
Meng Gemeeng engagéiert sech



voyages
emile weber
EMPOWERING Mobility 

FIT 60⁺

Formulaire d'inscription / Anmeldeformular

27 septembre 2021–15 juillet 2022 / 27. September 2021–15. Juli 2022

NOM / NAME :

PRÉNOM / VORNAME :

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM :

RUE / STRASSE : N° : L-

LOCALITÉ / ORT :

TÉLÉPHONE, GSM / TELEFON, MOBIL :

E-MAIL :

NATIONALITÉ / NATIONALITÄT :

Je participe aux cours suivants / Ich nehme an folgenden Kursen teil :

☐	ZUMBA	Lundi	Ecole Brill	16H00-17H30
☐	GYM ARTICULAIRE	Lundi	Ecole Lallange	16H00-17H30
☐	FITNESS SOFT	Lundi	Ecole Lallange	17H30-18H30
☐	SOPHROLOGIE Et RELAXATION	Mardi	COHS	10H00-11H00
☐	GYM-STRETCHING	Mardi	COHS	11H00-12H00
☐	NORDIC WALKING	Mardi	Outdoor-Gaalgebierg	14H30-16h00
☐	YOGA	Mardi	Ecole Brill	16H00-17H30
☐	DANSE EN LIGNE	Mercredi	COHS	10H00-11h30
☐	BILLARD	Mercredi	Billard Club Carambole	13H30-15H30
☐	GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	Ecole Brill	16H00-17H00
☐	AEROBIC DANCE	Jeudi	COHS	9H00-10H00
☐	PILATES	Jeudi	COHS	10H00-11H00
☐	BODY BALANCE	Jeudi	COHS	11H00-12H00
☐	AQUA GYM	Jeudi	Piscine Brill	16H30-17H30
☐	MARCHE ACTIVE SANTÉ	Vendredi	Outdoor	10H00-11H30
☐	AQUA GYM	Vendredi	Piscine Nonnewisen	16H30-17H30

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 Sport et dans leur propre intérêt.

Signature / Unterschrift :

CONTACT / KONTAKT

Infos et inscriptions / Informationen und Anmeldungen:

VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE
SERVICE DES SPORTS

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

Escher Sport Hotline: 26 54 34 34

Fit6oPlus@villeesch.lu

www.esch.lu

 EscherSport



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

