



**26 septembre 2022  
- 15 juillet 2023**

**26. September 2022  
- 15. Juli 2023**

**INFOS ET INSCRIPTIONS /  
AUSKUNFT UND ANMELDUNGEN**

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34  
Fit60Plus@villeesch.lu  
[www.esch.lu](http://www.esch.lu)

 **EscherSport**

 **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 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, 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 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 2022/2023 !***

**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 zum einen in Indoor-Aktivitäten wie Zumba, Gelenkgymnastik, Fitness Soft, Sophrologie und Entspannung, Gym-Stretching, Yoga, Line Dance / Circle Dance, 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, welche für Abwechslung sorgen, erlauben es den Mitgliedern und Mitgliederinnen auch außerhalb der Kurse aktiv am Leben in Esch teilzunehmen.

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

***Wir wünschen Ihnen eine sportliche Saison 2022/2023!***

**Georges Mischo**  
Bürgermeister

**André Zwally**  
Seniorenscöpfe



## 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 :

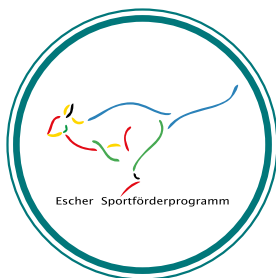
- 50 ans est l'âge minimum requis pour participer au programme FIT 60+;
- pas de cours pendant les jours fériés et les vacances scolaires;
- chaque personne participe aux cours et aux activités « Special Events » sous sa propre responsabilité;
- des photos seront prises pendant les nombreuses activités. 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 doivent être respectés 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](mailto: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](mailto:Fit60Plus@villeesch.lu)



# ZUMBA

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Lundi / Montag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>16h00 - 17h00</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4042 Esch-sur-Alzette</b>

# GYMNASTIQUE ARTICULAIRE

## GELENKGYMNASTIK

Quand?	Wann?	Lundi / Montag
Horaire?	Uhrzeit?	16h00 - 17h30
Où?	Wo?	Ecole de Lallange / Schule Lallingen [Salle de Sport / Sporthalle] 8, Bd. Pierre Dupong L-4086 Esch-sur-Alzette





## FITNESS SOFT

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Lundi / Montag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>17h30 - 18h30</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Ecole de Lallange / Schule Lallingen</b> [Salle de Sport / Sporthalle] 8, Bd. Pierre Dupong L-4086 Esch-sur-Alzette

# SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Quand?	Wann?	Mardi / Dienstag
Horaire?	Uhrzeit?	16h00 - 17h00
Où?	Wo?	Ecole de Lallange / Schule Lallingen [Salle de Sport / Sporthalle] 8, Bd. Pierre Dupong L-4086 Esch-sur-Alzette





## GYM-STRETCHING

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Mardi / Dienstag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>11h00 - 12h00</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Dojo - Cercle de Judo Esch) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette</b>

# NORDIC WALKING

Quand?	Wann?	Lundi / Montag
Horaire?	Uhrzeit?	14h30 - 16h00
Où?	Wo?	Gaalgebierg / Galgenberg (Parking / Parkplatz) Rue du Stade L-4325 Esch-sur-Alzette





## YOGA

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Mardi / Dienstag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>16h00 - 17h30</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4042 Esch-sur-Alzette</b>

# DANSE EN LIGNE ET DANSE EN CERCLE

## LINEDANCE UND CIRCLEDANCE

Quand?	Wann?	Mercredi / Mittwoch
Horaire?	Uhrzeit?	10h30 - 12h00
Où?	Wo?	Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Polyvalente) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette





## GYMNASTIQUE DOUCE / SANFTE GYMNASTIK

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Mercredi / Mittwoch</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>16h00 - 17h30</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4042 Esch-sur-Alzette</b>

# AEROBIC DANCE

Quand?	Wann?	Jeudi / Donnerstag
Horaire?	Uhrzeit?	09h00 - 10h00
Où?	Wo?	Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Dojo - Cercle de Judo Esch) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette





## PILATES

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Jeudi / Donnerstag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>10h00 - 11h00</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Dojo - Cercle de Judo Esch) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette</b>

# BODY BALANCE

Quand?	Wann?	Jeudi / Donnerstag
Horaire?	Uhrzeit?	11h00 - 12h00
Où?	Wo?	Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Dojo - Cercle de Judo Esch) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette





## AQUAGYM

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Jeudi / Donnerstag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>16h30 - 17h30</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Piscine de l'Ecole du Brill / Schwimmbad der Brillschule Place de la Résistance L-4042 Esch-sur-Alzette</b>

# MARCHE ACTIVE SANTÉ

Quand?	Wann?	Vendredi / Freitag
Horaire?	Uhrzeit?	10h00 - 11h30
Où?	Wo?	Esch/Gare / Esch/Bahnhof devant l'entrée principale de l'Auberge de Jeunesse / vor dem Haupteingang der Jugendherberge





## AQUAGYM

<b>Quand?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Vendredi / Freitag</b>
<b>Horaire?</b>	<b>Uhrzeit?</b>	<b>16h30 - 17h30</b>
<b>Où?</b>	<b>Wo?</b>	<b>Piscine Nonnewisen / Schwimmbad der Schule Nonnewisen Place Adeline Pellegrino L-4272 Esch-sur-Alzette</b>



**PRESENTS**  
**SPECIAL EVENTS**

# Escher FAMILLJENDAG

10.09.2022

4 Plazen /  
1 Fest



[familljendag.esch.lu](http://familljendag.esch.lu)



# OCTOBRE / OKTOBER

## CIRCUIT PÉDESTRE « FËLSBËSCH PANORAMIC TOUR » “FËLSBËSCH PANORAMATOUR” RUNDWEG

Randonnée pédestre de 7 km dans la vallée de la Moselle à travers des forêts magnifiques et vignobles. Découverte d'un cratère noir haut de 268 m. Déjeuner de groupe à la carte dans le restaurant local :

**Brasserie du Port**  
**1 Am Hafen**  
**L-5447 Schwebsange**

<b>Quand?</b>	Samedi, 29.10.2022
<b>Où?</b>	8h00 Esch/Gare ou 8h15 Esch/Lallange
<b>Départ tour pédestre?</b>	9h00 Départ du Cimetière de Wintrange
<b>Fin de l'activité?</b>	15h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

7 km lange Wanderung im Moseltal durch die wunderschöne Wald und Weinberglandschaft. Entdeckung eines 268 m hohen schwarzen Kraters. Gemeinsames Mittagessen im lokalen Restaurant:

**Brasserie du Port**  
**1 Am Hafen**  
**L-5447 Schwebsange**

<b>Wann?</b>	Samstag, 29.10.2022
<b>Wo?</b>	8h00 Esch/Gare oder 8h15 Esch/Lallange
<b>Abfahrt Rundweg?</b>	9h00 Friedhof Wintrange
<b>Ende der Aktivität?</b>	15h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# NOVEMBRE / NOVEMBER



## CIRCUIT PÉDESTRE « POTEAU DE KAYL » “KAYLER POTEAU” WANDERUNG

Randonnée à pied de 7-8 km en milieu naturel  
dans la région de Kayl:

Guide et explications :

**Centre nature et forêt Ellergronn**

---

**Quand?** Samedi, 19.11.2022

---

**Où?** 9h00  
Parking du Kayler Poteau

---

**Fin de l'activité?** 11h30

---

**Organisation?** Ville d'Esch en collaboration  
avec Centre nature  
et forêt Ellergronn

---

Plus de détails vous parviendront en temps  
utile par courrier.

---

7-8 km Wanderung in einer natürlichen  
Umgebung in der Region Kayl:

Führung und Erklärung:

**Centre nature et forêt Ellergronn**

---

**Wann?** Samstag, 19.11.2022

---

**Wo?** 9h00  
Parkplatz Kayler Poteau

---

**Ende der Aktivität?** 11h30

---

**Organisation?** Stadt Esch in Zusammen-  
arbeit mit dem Centre  
nature et forêt Ellergronn

---

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem  
späteren Zeitpunkt.

---





## 2022 SENIORE FEIEREN

### SENIOREFEIEREN 2022

Mer bieden all Escher Awunner\*innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2022 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

### SENIORENFEIERN 2022

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 23. September 2022 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

### FÊTES SENIORS 2022

Chaque résident\*e eschois\*e à partir de 60 ans non encore inscrit\*e qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié\*e de contacter l'Escher BiBSS jusqu'au 23 septembre 2022, 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

# DÉCEMBRE / DEZEMBER

## THÉ DANSANT TANZTEE

Fête festive de Noël :

**soirée dansante en compagnie de Jeannot Conter et dîner**

<b>Quand?</b>	Mercredi, 14.12.2022
<b>Où?</b>	16h00 Brasserie K116 (Kulturfabrik) 116, rue de Luxembourg L-4221 Esch-sur-Alzette
<b>Fin de l'activité?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	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**

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 14.12.2022
<b>Wo?</b>	16h00 Brasserie 116 (Kulturfabrik) 116, rue de Luxembourg L-4221 Esch-sur-Alzette
<b>Ende der Aktivität?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.	



# MARS / MÄRZ

## BOWLING BOWLING

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

**Quand?** Samedi, 04.03.2023

**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, 04.03.2023

**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.



# MARS / MÄRZ

## THÉ DANSANT TANZTEE

Après-midi et soirée dansante

<b>Quand?</b>	Mercredi, 15.03.2023
<b>Rendez-Vous?</b>	16h00 sur place
<b>Où?</b>	Auberge de la Jeunesse 17, Bd. John F. Kennedy L-4170 Esch-sur-Alzette
<b>Fin de l'activité?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	Ville d'Esch en collaboration avec le Club Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Geselliger Tanznachmittag

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 15.03.2023
<b>Treffpunkt?</b>	16h00 vor Ort
<b>Wo?</b>	Jugendherberge 17, Bd. John F. Kennedy L-4170 Esch-sur-Alzette
<b>Ende der Aktivität?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# AVRIL / APRIL

## MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG MORGENYOGA IM PARK GALGENBERG

Séance de Yoga en plein air

<b>Quand?</b>	Samedi, 22.04.2023
<b>Rendez-vous?</b>	10h00 Parking du Stade Emile Mayrisch
<b>Où?</b>	Parc Gaalgebierg Rue du Stade Esch-sur-Alzette
<b>Fin de l'activité?</b>	12h00
<b>Organisation?</b>	Ville d'Esch

Plus de détails vous parviendront en temps  
utile par courrier.

Outdoor Yoga

<b>Wann?</b>	Samstag, 22.04.2023
<b>Treffpunkt?</b>	10h00 Parking du Stade Emile Mayrisch
<b>Wo?</b>	Parc Gaalgebierg Rue du Stade Esch-sur-Alzette
<b>Ende der Aktivität?</b>	12h00
<b>Organisation?</b>	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, 14.05.2023

**Où?** 10h00 Centre nature et forêt Ellergronn

**Fin de l'activité?** 17h00

**Organisation?** Ville d'Esch en collaboration avec le Club Mosaïque

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, 14.05.2023

**Wo?** 10h00 Centre nature et forêt Ellergronn

**Ende der Aktivität?** 17h00

**Organisation?** Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# MAI / MAI

## SIT ON TOP - TOUR EN KAYAK SUR LE LAC ESCH-SUR-SÛRE (LULTZHAUSEN) SIT ON TOP - KAJAKTOUR AUF DEM ESCH-SUR-SÛRE SEE (LULTZHAUSEN)

Balade en kayak sur le Lac de la Haute-Sûre

**Quand?** Samedi, 20.05.2023

**Rendez-vous?** 8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange

**Où?** Base Nautique  
Lultzhausen  
26, an der Driicht  
L-9666 Lultzhausen

**Fin de l'activité?** 16h00

**Déjeuner de groupe** Dans un restaurant de la région

**Organisation?** Ville d'Esch en collaboration avec Base nautique Lultzhausen

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Kajakfahren auf dem Lac de la Haute-Sûre

**Wann?** Samstag, 20.05.2023

**Treffpunkt?** 8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange

**Wo?** Base Nautique  
Lultzhausen  
26, an der Driicht  
L-9666 Lultzhausen

**Ende der Aktivität?** 16h00

**Geseinames Mittagessen** In einem lokalen Restaurant

**Organisation?** Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Base nautique Lultzhausen

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# JUIN / JUNI

## THÉ DANSANT TANZTEE

Après-midi et soirée dansante. Animation musicale encadrée par Jeannot Conter

<b>Quand?</b>	Mercredi, 14.06.2023
<b>Rendez-Vous?</b>	16h00
<b>Où?</b>	À définir
<b>Fin de l'activité?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	Ville d'Esch en collaboration avec le Club Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Tanzachmittag. Musikalische Unterhaltung von Jeannot Conter

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 14.06.2023
<b>Treffpunkt?</b>	16h00
<b>Wo?</b>	Steht noch nicht fest
<b>Ende der Aktivität?</b>	21h00
<b>Organisation?</b>	Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# JUIN / JUNI

## « SCHÄPPCHEN » DE PALZEM “SCHÄPPCHEN” AUS PALZEM

Randonnée à pied de 9,5 km et déjeuner dans un restaurant local.

<b>Quand?</b>	Samedi, 24.06.2023
<b>Rendez-vous?</b>	8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange
<b>Où?</b>	Parking écluse Route du vin L-5450 Stadtbredimus
<b>Déjeuner de groupe</b>	Dans un restaurant de la région
<b>Fin de l'activité?</b>	16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Wanderung über 9,5 km mit anschließendem Mittagessen in einem lokalen Restaurant.

<b>Wann?</b>	Samstag, 24.06.2023
<b>Treffpunkt?</b>	8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange
<b>Wo?</b>	Parkplatz Schleuse Route du vin L.5450 Stadtbredimus
<b>Geseinames Mittagessen</b>	In einem lokalen Restaurant
<b>Ende der Aktivität?</b>	16h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



# JUILLET / JULI

## FÊTE DE CLÔTURE THÉ DANSANT ABSCHLUSSFEIER TANZTEE

Fête de clôture de la saison Fit 60+, animation musicale, danse et dîner convivial.

**Quand?** Vendredi, 07.07.2023

**Où?**

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

**Fin de l'activité?** 20h00

**Organisation?** Ville d'Esch

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Abschlussfeier, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen.

**Wann?** Freitag, 07.07.2023

**Wo?**

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

**Ende der Aktivität?** 20h00

**Organisation?** Stadt 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



**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](http://administration.esch.lu/formulaires)
- **QR Code**



## Reservierung Réservation

**T. 28 108 42**



ma ville, ma vie



**KlimaPakt** | EUROPEAN  
CITYCLIMATE  
ALLIANCE  
Meng Gemeng engagéiert sech



voyages  
**emile weber**  
EMPOWERING Mobility



# SPORT & KULTURBUS



ma ville, ma vie

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

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

## HORAIRES / 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, MËTTWOCHS 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		

# FIT 60<sup>+</sup>

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

26 septembre 2022 – 15 juillet 2023 / 26. September 2022 – 15. Juli 2023

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 :

<input type="checkbox"/>	ZUMBA	Lundi	Ecole Brill	16h00 - 17h00
<input type="checkbox"/>	GYM ARTICULAIRE	Lundi	Ecole Lallange	16h00 - 17h30
<input type="checkbox"/>	FITNESS SOFT	Lundi	Ecole Lallange	17h30 - 18h30
<input type="checkbox"/>	SOPHROLOGIE Et RELAXATION	Mardi	Ecole Lallange	16h00 - 17h00
<input type="checkbox"/>	GYM-STRETCHING	Mardi	COHS	11h00 - 12h00
<input type="checkbox"/>	NORDIC WALKING	Mardi	Outdoor-Gaalgebierg	14h30 - 16h00
<input type="checkbox"/>	YOGA	Mardi	Ecole Brill	16h00 - 17h30
<input type="checkbox"/>	DANSE EN LIGNE	Mercredi	COHS	10h30 - 12h00
<input type="checkbox"/>	GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	Ecole Brill	16h00 - 17h00
<input type="checkbox"/>	AEROBIC DANCE	Jeudi	COHS	9h00 - 10h00
<input type="checkbox"/>	PILATES	Jeudi	COHS	10h00 - 11h00
<input type="checkbox"/>	BODY BALANCE	Jeudi	COHS	11h00 - 12h00
<input type="checkbox"/>	AQUA GYM	Jeudi	Piscine Brill	16h30 - 17h30
<input type="checkbox"/>	MARCHE ACTIVE SANTÉ	Vendredi	Outdoor	10h00 - 11h30
<input type="checkbox"/>	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 ces propres données soient collectées, enregistrées et traitées de manière informatique pour les besoins du Service des Sport 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:dpo@villeesch.lu)) : Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNPD sur <https://cnpd.public.lu/fr/html>

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  
Fit60Plus@villeesch.lu  
[www.esch.lu](http://www.esch.lu)

 **EscherSport**

 **EscherSport**