



25 septembre 2023
- 13 juillet 2024

25. September 2023
- 13. Juli 2024

**INFOS ET INSCRIPTIONS/
AUSKUNFT UND ANMELDUNGEN:**

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34
Fit60Plus@villeesch.lu
www.esch.lu

 EscherSport

 EscherSport





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 2023/2024 !

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+ Mitglieder*innen. 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 Mitglieder*innen 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 2023/2024!

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 **40€/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 40€ 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 ;

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 **40€/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 40€/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;

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



ZUMBA

Quand ?	Wann?	Lundi / Montag
Horaire ?	Uhrzeit?	16h00 - 17h00
Où ?	Wo?	Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4041 Esch-sur-Alzette

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

Quand ?	Wann?	Lundi / Montag
Horaire ?	Uhrzeit?	17h30 - 18h30
Où ?	Wo?	Ecole de Lallange / Schule Lallingen [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

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

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

Quand ?	Wann?	Mardi / Dienstag
Horaire ?	Uhrzeit?	16h00 - 17h30
Où ?	Wo?	Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4041 Esch-sur-Alzette

DANSE EN LIGNE ET DANSE EN CERCLE

LINEDANCE UND CIRCLEDANCE

Quand ?	Wann?	Mercredi / Mittwoch
Horaire ?	Uhrzeit?	14h30 - 16h00
Où ?	Wo?	Centre Omnisports Henri Schmitz (Salle Polyvalente) 34, Bd. Hubert Clément L-4064 Esch-sur-Alzette





GYMNASTIQUE DOUCE / SANFTE GYMNASTIK

Quand ?	Wann?	Mercredi / Mittwoch
Horaire ?	Uhrzeit?	16h00 - 17h30
Où ?	Wo?	Ecole du Brill / Brillschule (Salle Nouveau Brill) Place de la Résistance L-4041 Esch-sur-Alzette

AEROBIC DANCE

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





PILATES

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

BODY BALANCE

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





AQUAGYM

Quand ?	Wann?	Jeudi / Donnerstag
Horaire ?	Uhrzeit?	16h30 - 17h30
Où ?	Wo?	Piscine de l'Ecole du Brill / Schwimmbad der Brillschule Place de la Résistance L-4041 Esch-sur-Alzette

MARCHE ACTIVE SANTÉ

Quand ?	Wann?	Vendredi / Freitag
Horaire ?	Uhrzeit?	14h30 - 16h00
Où ?	Wo?	Ecole Nonnewisen / Schule Nonnewisen (Parking/Parkplatz) Place Adeline Pellegrino L-4272 Esch-sur-Alzette





AQUAGYM

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



PRESENTS
SPECIAL EVENTS

Escher FAMILLJENDAG OP DER LÉIER



23.09.2023



familljendag.esch.lu



ESCH

OCTOBRE / OKTOBER

BALADE AU BORD DU LAC ECHTERNACHSEE ET DANS LA VILLE D'ECHTERNACH SPAZIERGANG UM DEN ECHTERNACHSEE UND IN DER STADT ECHTERNACH

Randonnée pédestre de 3,7 km autour du lac Echternach.

Déjeuner dans le Restaurant « Le petit poète ». Promenade dans la Ville d'Echternach, la plus ancienne ville de Luxembourg. Le vieux bourg a été fondé en 698 par Saint Willibrord de Northumberland.

3,7 km lange Wanderung rund um den Echternacher See.

Mittagessen im Restaurant „Le petit poète“.

Spazieren Sie durch die Stadt Echternach, die älteste Stadt Luxemburgs. Die alte Marktstadt wurde 698 vom Heiligen Willibrord von Northumberland gegründet.

Quand ?	Samedi, 28.10.2023
----------------	--------------------

Rendez-vous ?	9h00 Esch/Gare ou 9h15 Esch/Lallange
----------------------	---

Départ tour pédestre ?	10h00 Parking Nonnenmillen 30, Rue des Romains L- 6478 Echternach
-----------------------------------	--

Fin de l'activité ?	17h00
----------------------------	-------

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Wann?	Samstag, 28.10.2023
--------------	---------------------

Treffpunkt?	9h00 Esch/Gare oder 9h15 Esch/Lallange
--------------------	---

Beginn Rundweg?	10h00 Uhr Parkplatz Nonnenmillen 30, Rue des Romains L-6478 Echternach
------------------------	---

Ende der Aktivität?	17h00
----------------------------	-------

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



NOVEMBRE / NOVEMBER

APRÈS-MIDI À LA PISCINE AQUASUD À DIFFERDANGE-OBORKORN

NACHMITTAG IM SCHWIMMBAD AQUASUD DIFFERDANGE-OBORKORN

Après-midi sport et détente.

L'Aquasud est un vaste complexe aquatique comprenant 6 bassins dont un de 25m, un bassin ludique et une pataugeoire.

Espace wellness composé de cinq saunas dont deux extérieurs, un bain à vapeur, un bain froid ainsi qu'un jacuzzi.

Quand ?	Samedi, 18.11.2023
Rendez-vous ?	13h15 Esch/Gare ou 13h30 Esch/Lallange
Où ?	Aquasud Differdange 1, Rue Jeannot Kremer L-4671 Oberkorn
Fin de l'activité ?	17h30
Organisation ?	Ville d'Esch en collaboration avec Aquasud Differdange

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Sport- und Entspannungsnachmittag.

Das Aquasud ist ein riesiger Wasserkomplex mit 6 Becken, eines davon 25 m, einem Spaßbecken und einem Planschbecken.

Wellnessbereich mit fünf Saunen, davon zwei im Freien, einem Dampfbad, einem Kaltbad und einem Whirlpool.

Wann?	Samstag, 18.11.2023
Treffpunkt?	13h15 Esch/Gare oder 13h30 Esch/Lallange
Wo?	Aquasud Differdange 1, Rue Jeannot Kremer L-4671 Oberkorn
Ende der Aktivität?	17h30
Organisation?	Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Aquasud Differdange

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



2023 SENIORE FEIEREN

photo © Albert Jacoby - Ville d'Esch-sur-Alzette

SENIOREFEIEREN 2023

Mer bieden all Escher Awunner*innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2023 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2023

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 2023 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

FÊTES SENIORS 2023

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 2023, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



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

Quand ?	Mercredi, 13.12.2023
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, 13.12.2023
Wo?	16h00 Brasserie 116 (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.	



MARS / MÄRZ

BOWLING BOWLING

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

Quand ? Samedi, 02.03.2024

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, 02.03.2024

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

Quand ? Mercredi, 13.03.2024

Rendez-Vous ? 16h00 sur place

Où ? À définir

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, 13.03.2024

Treffpunkt? 16h00 vor Ort

Wo? Steht noch nicht fest

Ende der Aktivität? 21h00

Organisation? Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



AVRIL / APRIL

CIRCUIT « DE LA TERRE AU VERRE » „RIESLING MEETS MUSCHELKALK“ RUNDWEG

Participez à une fascinante promenade guidée, à la découverte de la géologie et de l'histoire du vin ! Vous serez émerveillés par la vue panoramique sur la vallée de la Moselle, réputée pour la culture des meilleurs cépages Riesling de la région. Après la balade, vous aurez l'opportunité de déguster de délicieux vins ou crémants ou savourer un jus de raisins. Une expérience enrichissante pour tous !

Quand ? Samedi, 20.04.2024

Rendez-vous ? 8h00 Esch/Gare ou
8h15 Esch/Lallange

Où ? 8h50 Musée et Maison du vin
115, Route du vin
L-5416 Ehnen Wormeldange

Déjeuner de groupe Dans un restaurant de la région

Fin de l'activité ? 16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Erleben Sie einen faszinierenden geführten Spaziergang, bei dem Sie die Geologie und Geschichte des Weins entdecken.

Sie werden von der atemberaubenden Aussicht auf das Moseltal begeistert sein, das für den Anbau der besten Riesling-Trauben der Region bekannt ist. Nach dem Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, köstliche Weine oder Crémants zu probieren oder erfrischenden Traubensaft zu genießen. Ein bereicherndes Erlebnis für alle!

Wann? Samstag, 20.04.2024

Treffpunkt? 8h00 Esch/Gare oder
8h15 Esch/Lallange

Wo? 8h50 Musée et Maison du vin
115, Route du vin
L-5416 Ehnen Wormeldange

Gem. Mittagessen In einem lokalen Restaurant

Ende der Aktivität? 16h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



MAI / MAI



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 (25 euros/personne, à payer sur place).

Quand ? Samedi, 04.05.2024

Où ? 10h00 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*innen des Programms „Integration durch Sport“ und „Youth Sports-Cool Sports“.

Gemeinsames Grillen unter Freunden (25 Euro pro Person, zahlbar vor Ort).

Wann? Samstag, 04.05.2024

Wo? 10h00 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.



MAI / MAI

MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG MORGENYOGA IM PARK GALGENBERG

Séance de Yoga en plein air

Quand ?	Samedi, 18.05.2024
Rendez-vous ?	10h00 Parking Stade Emile Mayrisch
Où ?	Parc Gaalgebierg Rue du Stade Esch-sur-Alzette
Fin de l'activité ?	12h00
Déjeuner de groupe	Dans un restaurant de la région
Organisation ?	Ville d'Esch
Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.	

Outdoor Yoga

Wann?	Samstag, 18.05.2024
Treffpunkt?	10h00 Parking Stade Emile Mayrisch
Wo?	Parc Galgenberg Rue du Stade Esch-sur-Alzette
Ende der Aktivität?	12h00
Geseinames Mittagessen	In einem lokalen Restaurant
Organisation?	Stadt Esch
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.	



JUIN / JUNI

THÉ DANSANT TANZTEE

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

Quand ?	Mercredi, 05.06.2024
Rendez-Vous ?	16h00
Où ?	À définir
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, 05.06.2024
Treffpunkt?	16h00
Wo?	Steht noch nicht fest
Ende der Aktivität?	21h00
Organisation?	Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



JUIN / JUNI

JOURNÉE DANS LE « MINETT PARK FOND-DE-GRAS »

EIN TAG IM „MINETT PARK FOND-DE-GRAS“

Le train « Minièresbunn » vous emmène du Fond-de-Gras au village minier de Lasauvage puis jusqu'à Saulnes (F) par une ancienne mine. Visite de la mine.

Visite du site Fond-de-Gras. Le Minett Park Fond-de-Gras permet de revivre activement plus de cent ans d'histoire industrielle du sud du Luxembourg.

Quand ?	Samedi, 15.06.2024
Rendez-vous ?	8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange
Où ?	Fond -de-Gras 2, Fond-de-Gras L-4576 Fond-de-Gras (Niederkorn)
Déjeuner de groupe	Restaurant « Bei der Giedel » 81, Place de Saintignon L-4698 Differdange
Fin de l'activité ?	16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Der Zug „Minièresbunn“ bringt Sie von Fond-de-Gras zum Bergbaudorf Lasauvage und dann über eine alte Mine nach Saulnes (F).

Besuch der Minen. Besuch der Fond-de-Gras-Stätte. Im Minett Park Fond-de-Gras können Sie mehr als hundert Jahre Industriegeschichte im Süden Luxemburgs aktiv nacherleben.

Wann?	Samstag, 15.06.2024
Treffpunkt?	8h00 Esch/Gare et 8h15 Esch/Lallange
Wo?	Fond -de-Gras 2, Fond-de-Gras L-4576 Fond-de-Gras (Niederkorn)
Geseinames Mittagessen	Restaurant „Bei der Giedel“ 81, Place de Saintignon L-4698 Differdange
Ende der Aktivität?	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, 05.07.2024

Où ? 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, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen.

Wann? Freitag, 05.07.2024

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

Ende der Aktivität? 21h00

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 40€/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 40€/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



OSAÏQUE CLUB

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE




esch

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
f Escher BiBSS

- **online:** administration.esch.lu/formulaires

- **QR Code**



RESERVIERUNG / RÉSERVATION

T. 28 108 42



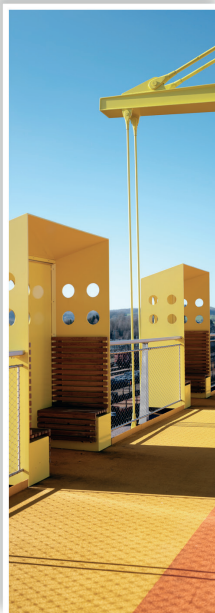
KlimaPakt
Mensch. Gemeindeg. engagiert sich.



#LIEWENZUESCH



velodukt Esch-Belval



FIT 60⁺

FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

25 septembre 2023 – 12 juillet 2024 / 25. September 2023 – 12. Juli 2024

NOM / NAME :

PRÉNOM / VORNAME :

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM : NATIONALITÉ / NATIONALITÄT :

RUE / STRASSE : N° : L-

LOCALITÉ / ORT :

TÉLÉPHONE, GSM / TELEFON, MOBIL :

E-MAIL :

☐ J'accepte de recevoir la brochure 2024/2025 à la fin de la saison en cours par voie postale.

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	COHS	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/DANSE EN CERCLE	Mercredi	COHS	14H30 - 16h00
<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	14H30 - 16H00
<input type="checkbox"/>	AQUA GYM	Vendredi	Piscine Nonnewisen	16H30 - 17H30

☐ 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, www.esch.lu ou les pages Facebook et Instagram : 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 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 18 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@villesch.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

 **EscherSport**
 **EscherSport**