



23|09|2024 – 12|07|2025



#SPORTZUESCH



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

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 Fit60Plus@villeesch.lu

 eschsport.lu  esch.lu



 [Escher Sport](#)  [eschersport](#)



Chers seniors,

Nous sommes ravis de vous présenter notre nouveau programme de remise en forme spécialement conçu pour les seniors. Chez «Fit 60+», nous croyons que l'âge n'est qu'un chiffre et que chaque jour est une nouvelle opportunité pour vivre en meilleure santé et plus heureux.

Nos cours variés, allant de la gym douce au yoga, en passant par l'aquagym et la marche nordique, sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques des seniors, en mettant l'accent sur la mobilité, l'équilibre, la force et la flexibilité. Que vous soyez un débutant cherchant à améliorer votre condition physique ou un sportif expérimenté souhaitant maintenir votre forme, nous proposons ce qu'il vous faut. Notre équipe d'instructeurs qualifiés et passionnés est dédiée à vous offrir un environnement sûr, accueillant et encourageant. Nous comprenons l'importance de rester actif et de socialiser à tout âge, et c'est pourquoi nos cours sont également une excellente occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de créer des liens.

Les membres de notre programme auront la possibilité de 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.

«Fit 60+» n'est pas seulement un programme de remise en forme ; c'est une communauté. Nous nous engageons à vous soutenir dans votre parcours vers une vie plus active et épanouissante. Ensemble, nous pouvons relever les défis du vieillissement et continuer à profiter des activités que nous aimons.

Rejoignez-nous et découvrez comment «Fit 60+» peut transformer votre quotidien. Nous avons hâte de vous voir en pleine forme et de partager avec vous ce voyage vers le bien-être.

Avec enthousiasme et engagement,

Christian Weis
Bourgmestre

André Zwally
Echevin aux Sports et Troisième âge



Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Sportprogramm vorstellen zu dürfen, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Bei «Fit 60+» glauben wir, dass das Alter nur eine Zahl ist und jeder Tag eine neue Gelegenheit bietet, gesünder und glücklicher zu leben.

Unsere vielfältigen **Kurse**, von sanfter Gymnastik über Yoga bis hin zu Wassergymnastik und Nordic Walking, sind darauf ausgelegt, den spezifischen Bedürfnissen von Senioren gerecht zu werden, mit besonderem Fokus auf Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Flexibilität. Egal ob Anfänger, der seine Fitness verbessern möchte, oder erfahrener Sportler, der seine Form halten möchte – wir haben das richtige für Sie! Unser Team aus qualifizierten und leidenschaftlichen Trainern ist bestrebt, Ihnen eine sichere, einladende und unterstützende Umgebung zu bieten. Wir verstehen die Bedeutung von Aktivität und sozialem Austausch in jedem Alter, und deshalb sind unsere Kurse auch eine hervorragende Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

Die Mitglieder unseres Programms können einmal im Monat an Bonusausflügen teilnehmen, die wir in der Broschüre unter dem Namen „**Special Events**“ zusammengefasst haben. Diese Ausflüge sind eine gute Gelegenheit, die Mitglieder der anderen Kurse kennenzulernen und gemeinsame Momente der Freude und Geselligkeit zu teilen.

«Fit 60+» ist nicht nur ein Fitnessprogramm; es ist eine Gemeinschaft. Wir setzen uns dafür ein, Sie auf Ihrem Weg zu einem aktiveren und erfüllteren Leben zu unterstützen. Gemeinsam können wir die Herausforderungen des Alterns meistern und weiterhin die Aktivitäten genießen, die wir lieben.

Schließen Sie sich uns an und entdecken Sie, wie «Fit 60+» Ihren Alltag verändern kann. Wir freuen uns darauf, Sie in Bestform zu sehen und diesen Weg zum Wohlbefinden mit Ihnen zu teilen.

Mit Begeisterung und Engagement,

Christian Weis
Bürgermeister

André Zwally
Sport und Senioreschöffe



COMMENT S'INSCRIRE ?

À partir de cette saison, les inscriptions se feront en ligne de manière digitale via la plateforme digitale Clubeee. Voici comment procéder :

1. Consultez le site www.eschersport.lu et suivez les instructions ;
2. Joignez une preuve de paiement de la cotisation « Fit 60+ » d'un montant de 40€/cours pour finaliser votre inscription ;
3. Joignez une attestation médicale certifiant votre aptitude à participer aux activités choisies.



C'EST SIMPLE ET RAPIDE !

En cas de difficulté de vous inscrire de manière digitale, vous pouvez utiliser la procédure classique :

1. Remplir le coupon-réponse à la fin de la brochure en cochant les activités auxquelles vous souhaitez participer
2. Payer une cotisation de **40€** par cours pour toute la saison, à la Caisse communale* ou par virement au compte suivant :
CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 avec la communication : « Fit 60+ 2024/2025 », 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 40€ pour le nouveau cours
3. 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.

Début des cours dans la semaine du 23 septembre 2024

Fin des cours dans la semaine du 7 juillet 2024

Pas de cours pendant les vacances scolaires !

Important :

- 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

26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu



WIE SCHREIBT MAN SICH EIN?

Ab dieser Saison erfolgen die Anmeldungen online über die digitale Plattform Clubeo. So gehen Sie vor:

1. Besuchen Sie die Website www.eschersport.lu und folgen Sie den Anweisungen.
2. Fügen Sie einen Zahlungsnachweis der „Fit 60+“-Gebühr in Höhe von 40 €/Kurs bei, um Ihre Anmeldung abzuschließen.
3. Fügen Sie eine ärztliche Bescheinigung bei, die Ihre Eignung zur Teilnahme an den gewählten Aktivitäten bestätigt.



ES IST EINFACH UND SCHNELL!

Falls Sie Schwierigkeiten haben, sich digital anzumelden, können Sie das klassische Verfahren verwenden:

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 « Fit 60+ 2024/2025 » 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!

**Kursbeginn in der Woche vom 23. September 2024
Kursende in der Woche vom 7. Juli 2024
Keine Kurse während der Schulferien!**

Wichtig:

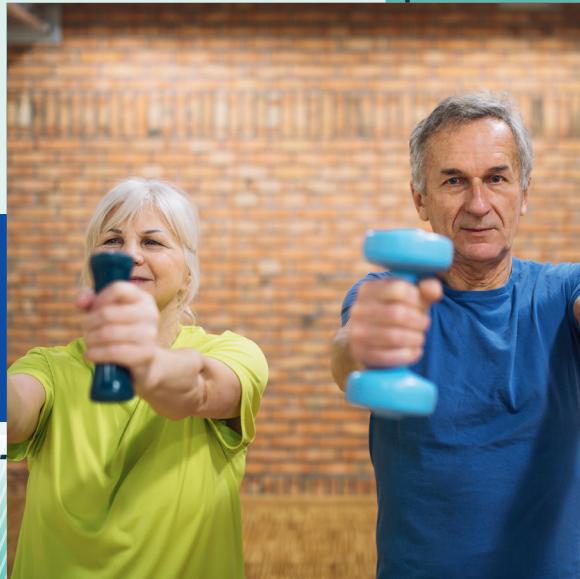
- 50 Jahre ist das Mindestalter für eine Einschreibung im Programm FIT 60+;
- keine Kurse an Feiertagen und während den Schulferien;
- Teilnahme an Kursen und Zusatzaktivitäten auf eigene Gefahr;
- Während vielen Aktivitäten werden Fotos gemacht, die auf der Webseite/den sozialen Medien der Stadt Esch 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

26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu



POWER GYM



Lundi / Montag



10h00 - 11h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle « Dojo », Cercle de Judo Esch)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette



ZUMBA GOLD



Lundi / Montag



16h00 - 17h00



Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Nouveau Brill)
Place de la Résistance
L- 4041 Esch-sur-Alzette



GYMNASTIQUE ARTICULAIRE GELENKGYMNASTIK



Lundi / Montag



16h00 - 17h30



Ecole de Lallange / Schule Lallingen

(Salle de sport / Sporthalle)

8, Bd. Pierre Dupong

L-4086 Esch-sur-Alzette



FITNESS SOFT



Lundi / Montag



17h30 - 18h30



Ecole de Lallange / Schule Lallingen

(Salle de sport / Sporthalle)

8, Bd. Pierre Dupong

L-4086 Esch-sur-Alzette



GYM-STRETCHING



Mardi / Dienstag



11h00 - 12h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle « Dojo », Judo Club Esch)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette



NORDIC WALKING



Mardi / Dienstag



14h30 - 16h00



Gaalgebierg / Galgenberg

(Parking / Parkplatz)

Rue du Stade

L-4325 Esch-sur-Alzette

10



SOPHROLOGIE ET RELAXATION



Mardi / Dienstag



16h00 - 17h00



Ecole de Lallange / Schule Lallingen

(Salle de sport / Sporthalle)

8, Bd. Pierre Dupong

L-4086 Esch-sur-Alzette



YOGA



Mardi / Dienstag



16h00 - 17h30



Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Nouveau Brill)
Place de la Résistance
L- 4041 Esch-sur-Alzette



CIRCUIT TRAINING SENIORS ZIRKELTRAINING SENIORS



Mardi / Dienstag



17h30 - 19h00



Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Ancien Brill)
Place de la Résistance
L- 4041 Esch-sur-Alzette



DANSE EN LIGNE ET DANSE EN CERCLE LINEDANCE UND CIRCLEDANCE



Mercredi / Mittwoch



14h30 - 16h00



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



GYMNASTIQUE DOUCE SANFTE GYMNASTIK



Mercredi / Mittwoch



16h00 - 17h00



Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Nouveau Brill)
Place de la Résistance
L- 4041 Esch-sur-Alzette



AEROBIC DANCE



Jeudi / Donnerstag



09h00 - 10h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle « Dojo », Judo Club Esch)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette



PILATES



Jeudi / Donnerstag



10h00 - 11h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle « Dojo », Judo Club Esch)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette



BODY BALANCE



Jeudi / Donnerstag



11h00 - 12h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle « Dojo », Judo Club Esch)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette



AQUAGYM



Jeudi / Donnerstag

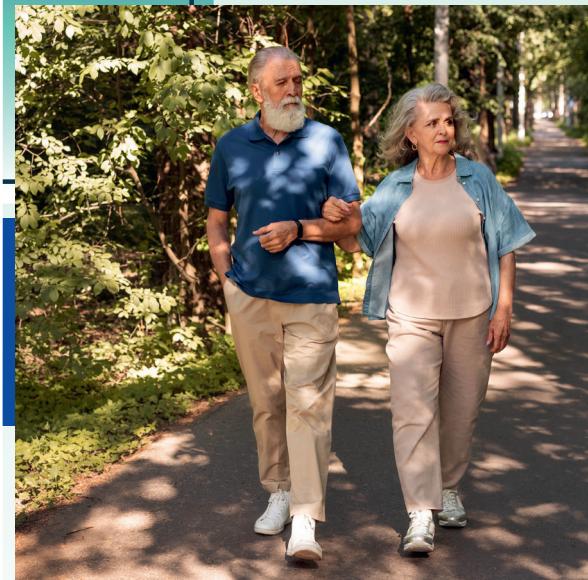


16h30 - 17h30



**Piscine de l'Ecole du Brill /
Schwimmbad der Brillschule**

Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette



MARCHE ACTIVE SANTÉ AKTIV-GESUNDHEITSWANDERN



Vendredi / Freitag



13h45 - 15h15



**Esch/Gare devant l'entrée principale de
l'Auberge de Jeunesse / Esch/Bahnhof vor
dem Haupteingang der Jugendherberge**



AQUAGYM



Vendredi / Freitag



16h30 - 17h30



**Piscine Nonnewisen /
Schwimmbad der Schule Nonnewisen**

Place Adeline Pellegrino
L-4272 Esch-sur-Alzette



presents
SPECIAL EVENTS

21 | 09 2024
11h00–18h00

Liewen zu Esch

Bienvenue à Esch
Informations, ateliers et animations pour tous



Place de la Résistance et cour de l'école du Brill

ESCH

OCTOBRE / OKTOBER

EXCURSION D'UNE JOURNÉE À COCHEM (D) TAGESAUSFLUG NACH COCHEM (D)



Cochem, nichée au cœur de la vallée de la Moselle, est célèbre pour ses paysages pittoresques et son architecture médiévale. Cette ville, riche en histoire et en culture, allie charme ancien et confort moderne avec ses maisons à colombages, ses rues sinuées et son imposant château Reichsburg, datant du XI^e siècle, qui offre des vues panoramiques spectaculaires.

Cochem, eingebettet im Herzen des Moseltals, ist berühmt für seine malerischen Landschaften und seine mittelalterliche Architektur.

Diese Stadt, reich an Geschichte und Kultur, verbindet alten Charme mit modernem Komfort durch ihre Fachwerkhäuser, verwinkelten Gassen und das imposante Reichsburg-Schloss aus dem 11. Jahrhundert, das spektakuläre Panoramablicke bietet.

 **Samedi / Samstag: 26/10/2024**

 **8h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

8h15 Esch-Lallange

Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 17h30

 **Cochem (D)**

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.

NOVEMBRE / NOVEMBER

APRÈS-MIDI À LA PISCINE AQUASUD À DIFFERDANGE NACHMITTAG IM SCHWIMMBAD AQUASUD IN DIFFERDINGEN

Après-midi sport et détente

L'Aquasud est un vaste complexe aquatique comprenant 6 bassins dont un de 25m, 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



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 Erkältungsbad und einem Whirlpool



Samedi / Samstag: 16/11/2024



13h15 Esch Gare / Esch Bahnhof

13h30 Esch-Lallange

Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 17h30



Aquasud Differdange

1, rue Jeannot Kremer | L-4671 OBERKORN

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



2024
SENIORE
FEIEREN

SENIOREFEIEREN 2024

Mer bidden all Escher Awunner*innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiven oder aus-schreiwen wëllen, sech bis den 23. September 2024 am Escher BiBSS op der Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2024

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 2024 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

FÊTES SENIORS 2024

Chaque résident*e eschois*e à partir de 60 ans non encore inscrit*é qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié*é de contacter l'Escher BiBSS jusqu'au 23 septembre 2024, 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

Festliche Weihnachtsfeier: Tanzabend mit Jeannot Conter und gemeinsames Abendessen



Mercredi / Mittwoch: 11/12/2024



16h00-21h00



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

*Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.*

JANVIER / JANUAR

BOWLING



Après-midi de Bowling dans une ambiance détendue et conviviale

Bowling Nachmittag in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre



Samedi / Samstag: 25/01/2025



14h00 - 17h00



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

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

FÉVRIER / FEBRUAR

VISITE DU MUSÉE NATIONAL DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS BESUCH IM „MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DES DROITS HUMAINS“

Visite du « Musée National de la Résistance et des Droits Humains »

Besuch im „Musée de la Résistance et des Droits Humains“



Samedi / Samstag: 15/02/2025



10h00 - 12h00



**Musée National de la Résistance et
des Droits Humains
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

MARS / MÄRZ

THÉ DANSANT TANZTEE



Après-midi et soirée dansante

Geselliger Tanznachmittag



Mercredi / Mittwoch: 12/03/2025



16h00 - 21h00



Endroit à définir / Ort steht noch nicht fest

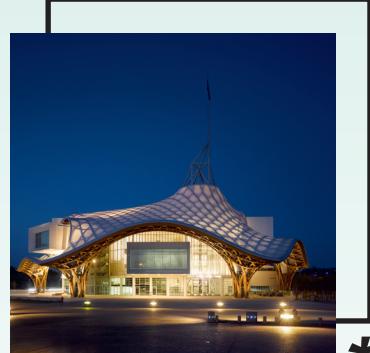
**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

AVRIL / APRIL

UNE JOURNÉE À METZ EIN TAG IN METZ

Visite guidée du centre historique
Déjeuner dans un restaurant au centre-ville
Visite du Centre Pompidou

Führung durch das historische Zentrum
Mittagessen in einem Restaurant im
Stadtzentrum
Besuch des Centre Pompidou



 **Samedi / Samstag: 26/04/2025**

 **08h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**
08h15 Esch-Lallange
Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 16h00

Déjeuner groupe : Dans un restaurant local.
Gemeinsames Mittagessen: In einem lokalen Restaurant.

* Centre Pompidou-Metz © Shigeru Ban Architects Europe et Jean de Gastines Architectes, avec Philip Gumuchdjian pour la conception du projet lauréat du concours / Metz Métropole / Centre Pompidou-Metz / Photo Roland Halbe

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.

MAI / MAI

MATINÉE PÉTANQUE BOULESPIEL MORGEN



Jeu de pétanque au BP Clair-Chaîne

Boulespiel im BP Clair-Chêne



Samedi / Samstag: 17/05/2025



09h00 - 12h00 Bois Clair-Chêne

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

JUIN / JUNI

THÉ DANSANT TANZTEE

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

Tanzachmittag
Musikalische Unterhaltung von Jeannot
Conter



Mercredi / Mittwoch: 04/06/2025

16h00 - 21h00

Endroit à définir / Ort steht noch nicht fest

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

JUIN / JUNI

MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG MORGENYOGA IM PARK GALGENBERG



Séance de Yoga en plein air

Outdoor Yoga



Samedi / Samstag: 14/06/2025



10h00 - 12h00 Parking du Stade Emile Mayrisch



**Parc Gaalgebierg
Rue du Stade
Esch-sur-Alzette**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

JUIN / JUNI

UNE JOURNÉE À GREVENMACHER EIN TAG IN GREVENMACHER

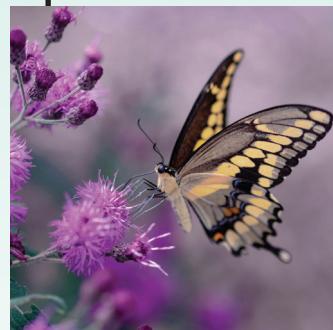
Visite guidée de la Ville de Grevenmacher
Déjeuner de groupe dans un restaurant
de la région

Visite du « Jardin des Papillons »

Stadtrundgang Grevenmacher

*Gemeinsames Mittagessen in einem
lokalen Restaurant*

Besuch des «Schmetterlingsgarten»



Samedi / Samstag: 21/06/2025



08h45 Esch Gare / Esch Bahnhof

09h00 Esch-Lallange

Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 16h00



Grevenmacher

Déjeuner de groupe / Gemeinsames Mittagessen:

Restaurant « Bistro Quai »

3, Rte du Vin

L-6794 Grevenmacher

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

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

Abschlussfeier, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen



Vendredi / Freitag: 04/07/2025



16h00 - 21h00



Centre Omnisports Henri Schmitz

(Salle Polyvalente)

34, Bd. Hubert Clément

L-4064 Esch-sur-Alzette

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

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.

IMPORTANT !

Votre inscription au programme « Fit 60+ » sera uniquement valable après réception de manière digitale (Clubee) ou classique des pièces suivantes :

1. Un « Formulaire d'inscription », dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement (reçu ou virement)
3. Une attestation médicale certifiant l'aptitude au(x) cours choisi(s)

MERCI D'ENVOYER LES 3 DOCUMENTS À L'ADRESSE SUIVANTE :

• par la plateforme digitale Clubee
(code QR / site internet www.eschersport.lu)



• par courrier au :
SERVICE DES SPORTS
Fit 60+
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE

• par mail à :
fit60Plus@villeesch.lu

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

WICHTIG!

Ihre Anmeldung zum Programm „Fit 60+“ ist nur gültig nach Erhalt der folgenden Unterlagen, entweder digital (über Clubee) oder auf herkömmlichem Weg:

1. Ein ausgefülltes und unterschriebenes „Anmeldeformular“
2. Eine Kopie des Zahlungsnachweises (Quittung oder Überweisung)
3. Eine ärztliche Bescheinigung, die die Eignung für den/den gewählten Kurs bestätigt

BITTE SENDEN SIE DIE 3 DOKUMENTE AN:

• Über die digitale Plattform Clubee
(QR-Code / Website www.eschersport.lu)



• Per Post an:
SERVICE DES SPORTS
Fit 60+
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE

• Per E-Mail an:
fit60Plus@villeesch.lu

MOSAIQUE

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

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

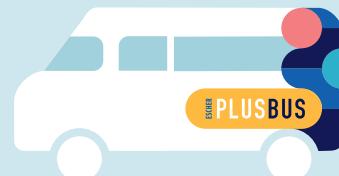
EINSCHREIBUNG / INSCRIPTION

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



RESERVIERUNG / RÉSERVATION

T. 28 108 42



KlimaPakt!
Mehr Gewinn engagiert sech

Voyages
emile weber
Empowering Mobility

#LIEWENZUESCH



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.

En déposant ce dossier, je donne explicitement l'autorisation à la Ville d'Esch-sur-Alzette d'utiliser les données du présent formulaire dans le cadre de l'inscription à nos cours sportifs et de transmettre ces données à des sous-traitants en fonction des besoins.

Tout citoyen bénéficiaire 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) : Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNPD sur <https://cnpd.public.lu/fr.html>.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

23 | 09 | 2024 - 12 | 07 | 2025

NOM / NAME: _____

PRÉNOM / VORNAME: _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: _____

RUE / STRASSE: _____ N°: _____

L- _____ LOCALITÉ / ORT: _____

TÉL.: _____ E-MAIL: _____

NATIONALITÉ / NATIONALITÄT: _____

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

<input type="checkbox"/> POWER GYM	Lun.	COHS	10H00-11H00
<input type="checkbox"/> ZUMBA GOLD	Lun.	Ecole Brill	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> GYM ARTICULAIRE	Lun.	Ecole Lallange	16H00-17H30
<input type="checkbox"/> FITNESS SOFT	Lun.	Ecole Lallange	17H30-18H30
<input type="checkbox"/> GYM-STRETCHING	Mar.	COHS	11H00-12H00
<input type="checkbox"/> NORDIC WALKING	Mar.	Outdoor-Gaalgebierg	14H30-16h00
<input type="checkbox"/> SOPHROLOGIE ET RELAXATION	Mar.	COHS	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> YOGA	Mar.	Ecole Brill	16H00-17H30
<input type="checkbox"/> CIRCUIT TRAINING SENIORS	Mar.	Ecole Brill	17h30-19h00
<input type="checkbox"/> DANSE EN LIGNE/DANSE EN CERCLE	Mer.	COHS	14H30-16h00
<input type="checkbox"/> GYMNASTIQUE DOUCE	Mer.	Ecole Brill	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> AEROBIC DANCE	Jeu.	COHS	9H00-10H00
<input type="checkbox"/> PILATES	Jeu.	COHS	10H00-11H00
<input type="checkbox"/> BODY BALANCE	Jeu.	COHS	11H00-12H00
<input type="checkbox"/> AQUA GYM	Jeu.	Piscine Brill	16H30-17H30
<input type="checkbox"/> MARCHE ACTIVE SANTÉ	Ven.	Outdoor	13H45-15H15
<input type="checkbox"/> AQUA GYM	Ven.	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.

SIGNATURE / UNTERSCHRIFT: _____



CONTACT / KONTAKT:

SERVICE DES SPORTS

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

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

integration-sports@villeesch.lu

eschersport.lu esch.lu