

SAISON 2026/2027



SPORT ZU ESCH

21|09|2026 - 16|07|2027

YOUTH SPORTS -
COOL SPORTS

MID -
AGER

FEMMES EN
MOUVEMENT

FIT
60+



ESCH

PRÉFACE

Chères Eschoises, chers Eschois,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons la nouvelle brochure des activités sportives de la Ville d'Esch.

Cette année, nous avons choisi de regrouper l'ensemble de nos programmes sportifs dans une seule brochure. Notre objectif est de vous offrir une vue d'ensemble de toutes les activités proposées par le Service des Sports, afin de faciliter votre recherche et de vous permettre de découvrir, en un seul coup d'œil, l'ensemble des possibilités qui s'offrent à vous.

Vu que le sport est bien plus qu'une simple activité physique, nous mettons tout en œuvre pour vous proposer une offre variée, accessible et adaptée à tous les âges et à tous les niveaux. Que vous souhaitiez découvrir une nouvelle discipline, reprendre une activité physique, améliorer votre condition ou simplement partager un moment convivial, vous trouverez certainement une activité qui vous correspond.

À travers nos différents programmes, notre ambition reste la même : promouvoir un mode de vie actif, favoriser le bien-être, renforcer les liens sociaux et faire du sport un espace de rencontre, d'inclusion et de plaisir pour toutes et tous.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble de nos moniteurs et partenaires pour leur engagement ainsi que toutes les personnes qui nous accordent leur confiance année après année.

Nous vous souhaitons une excellente saison sportive et nous réjouissons de vous accueillir dans nos cours.

Avec nos salutations sportives,

Le Collège des Bourgmestre et Echevins

VORWORT

Liebe Escherinnen und Escher,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neue Sportbrochure der Stadt Esch.

In diesem Jahr haben wir uns dazu entschieden, sämtliche Sportprogramme in einer einzigen Broschüre zusammenzufassen. Unser Ziel ist es, Ihnen einen umfassenden Überblick über unser gesamtes Sportangebot zu bieten und Ihnen die Suche nach dem passenden Kurs zu erleichtern. So erhalten Sie alle Möglichkeiten auf einen Blick.

Sport ist weit mehr als nur körperliche Bewegung. Deshalb setzen wir alles daran, ein abwechslungsreiches, zugängliches und auf alle Altersgruppen sowie Leistungsniveaus abgestimmtes Angebot anzubieten. Ob Sie eine neue Sportart entdecken wollen, nach einer Pause wieder aktiv werden wollen, Ihre Fitness verbessern wollen oder einfach gemeinsam mit anderen Freude an der Bewegung haben möchten – bei uns finden Sie bestimmt das passende Angebot.

Mit unseren verschiedenen Programmen verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: einen aktiven Lebensstil fördern, das Wohlbefinden stärken, soziale Kontakte schaffen und Sport als Ort der Begegnung, der Inklusion und der Freude für alle zugänglich machen.

Ein herzlicher Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern sowie allen Partnern, die mit ihrem Engagement zum Erfolg unserer Programme beitragen. Ebenso danken wir allen Teilnehmer*innen für ihr Vertrauen.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche, aktive und vor allem freudige Sportsaison und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Der Schöfferrat

COMMENT S'INSCRIRE ?

WIE KANN MAN SICH ANMELDEN?

1. Inscription en ligne

- Consultez le site **eschersport.lu** et suivez les instructions.
- Joignez :
 - Une preuve de paiement
 - Une attestation médicale certifiant votre aptitude à participer aux cours choisis

2. Inscription par formulaire

- remplir le formulaire à la fin du programme choisi.
- nous faire parvenir le formulaire ainsi que les documents I et II.

Adultes 40 € / cours
12-17 ans 30 € / cours

IBAN LU32 1111 0000 2121 0000

Communication :
Programme choisi /
cours choisis / votre nom

IMPORTANT

- Pas de cours pendant les jours fériés et les vacances scolaires.
- Des photos seront prises pendant de 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.
- Il est également possible de régler la cotisation à la recette communale. D'ailleurs, la recette communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical.

1. Online-Anmeldung

- Besuchen Sie die Seite **eschersport.lu** und folgen Sie den Anweisungen.
- Fügen Sie bei :
 - Zahlungsnachweis
 - Ein ärztliches Attest, das Ihre Tauglichkeit zur Teilnahme an den gewählten Kursen bescheinigt.

2. Anmeldung per Formular

- Das Formular am Ende des gewählten Programms ausfüllen.
- Uns das Formular samt den Dokumenten I und II zukommen lassen

Erwachsene 40 € / Kurs
12-17 Jahre 30 € / Kurs

IBAN LU32 1111 0000 2121 0000

Kommunikation:
Gewähltes Programm /
gewählte Kurse / Ihr Name

WICHTIG

- Keine Kurse an Feiertagen und während der Schulferien.
- Bei zahlreichen Aktivitäten werden Fotos gemacht. Diese Fotos werden auf der Webseite/den sozialen Medien der Gemeinde veröffentlicht und auch für unsere zukünftigen Broschüren verwendet. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, informieren Sie uns bitte schriftlich.
- Die Teilnahmegebühr kann auch bei der Gemeindekasse beglichen werden. Die Gemeindekasse nimmt Ihre Zahlung nur an, wenn Sie im Besitz des ärztlichen Attests sind.

LES PROGRAMMES / DIE PROGRAMME

Youth Sports – Cool Sports

- 👤 12 – 17 ans
- 💶 30€ pour participer à tous les cours
- ✉ youthsports@villeesch.lu

- 👤 12 – 17 Jahre
- 💶 30€ für die Teilnahme an allen Kursen
- ✉ youthsports@villeesch.lu

Mid-Ager

- 👤 20 – 55 ans
- 💶 40€/cours
- ✉ midager@villeesch.lu

- 👤 20 – 55 Jahre
- 💶 40€/Kurs
- ✉ midager@villeesch.lu

Femmes en mouvement (anciennement « Intégration par le Sport »)

- ♀ Réservé aux femmes
- 👤 À partir de 12 ans
- 💶 Adultes 40€/cours
- 💶 12 – 17 ans 30€/cours
- ✉ femmesenmouvement@villeesch.lu

- ♀ Nur für Frauen
- 👤 Ab 12 Jahren
- 💶 Erwachsene 40€/Kurs
- 💶 12 – 17 Jahre 30€/Kurs
- ✉ femmesenmouvement@villeesch.lu

Fit 60+

- 👤 À partir de 55 ans
- 💶 40€/cours
- ✉ fit60plus@villeesch.lu

- 👤 Ab 55 Jahren
- 💶 40€/Kurs
- ✉ fit60plus@villeesch.lu

eschersport.lu





Lieuwen
zu Esch

Bienvenue à Esch
Informations et animations pour tout le monde

SAVE THE DATE | **19|09** 2026
11H00-19H00

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

ESCH



YOUTH SPORTS
COOL SPORTS

12-17 ans

2026 - 2027

YOUTH SPORTS
COOL SPORTS

ESCH



#SPORTZUESCH





Parkour



Lundi / Montag
18 00 – 19 30



École du Brill | Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Jeudi / Donnerstag
17 30 – 19 00



Centre Omnisports Henri Schmitz
Hall 2
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Vendredi / Freitag
18 30 – 20 00



École du Brill | Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



Capoeira



Mardi / Dienstag
16 00 – 18 00



École du Brill | Salle mur d'escalade
56, Place de la Résistance | L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



Formulaire d'inscription

Youth Sports – Cool Sports

2026 / 2027

Par la présente, je soussigné(e) / Hiermit erkläre ich, der / die Unterzeichnende

Mère / père / tuteur, autorise le jeune ci-dessous / als Mutter / Vater /
Erziehungsberechtigte(r), dass ich dem unten genannten Jugendlichen:

NOM / NAME: _____

PRÉNOM / VORNAME: _____

N° _____ RUE / STRASSE _____

L- _____ VILLE / ORT: _____

TÉL / GSM / TEL / GSM: _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: _____

E-MAIL: _____

Signature / Unterschrift _____

L'inscription au Youth Sports – Cool Sports permet de participer à tous les cours !

Eine Einschreibung Im Youth Sports – Cool Sports erlaubt es Ihnen an jedem
Kurs teilzunehmen!



MID-AGER

20 – 55 ANS

2026 – 2027



#SPORTZUESCH



MID - AGER

HATHA YOGA



Dans le Hatha Yoga, les postures (asanas) sont pratiquées isolément et avec attention, en mettant l'accent sur leur exécution correcte. Les postures, les exercices de respiration et la méditation renforcent le corps et l'esprit. Le Hatha Yoga convient aux personnes de tous âges et de tous niveaux de forme physique, puisque les exercices sont adaptés aux besoins de chacun. Les débutants sont donc les bienvenus.

Beim Hatha Yoga werden die Positionen (Asanas) isoliert und achtsam ausgeführt, mit einem Fokus auf die korrekte Ausführung. Die Positionen, Atemübungen und Meditation stärken Körper und Geist. Hatha Yoga ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet, da die Übungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Auch Anfänger sind somit sehr willkommen.



Lundi / Montag



16:30 – 17:30



COHS – Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

COURSE À PIED



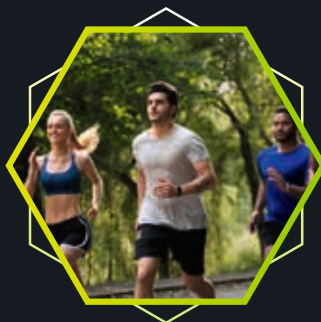
Mardi / Dienstag

Jeudi / Donnerstag



18:30 – 19:30

18:30 – 19:30



Départ : COHS
34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

MUSCULATION POUR DÉBUTANTS



Mercredi / Mittwoch



18:00 – 19:00



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

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, serviette, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

MULTISPORTS

Le cours Multisports vous propose chaque semaine un moment de jeu collectif en salle.

Beim Multisport werden jede Woche unterschiedliche Mannschaftssportarten angeboten.



Mercredi / Mittwoch



19:00 – 20:30



École Wobrécken
7, rue Winston Churchill
L-4055 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

VINYASA YOGA



Dans le Vinyasa Yoga, les postures (asanas) s'enchaînent de manière fluide et harmonieuse, à la manière d'une danse, et améliorent la force, la souplesse et l'endurance. Ce flux continu de mouvements crée un effet méditatif qui apaise l'esprit. Le Vinyasa Yoga favorise ainsi le bien-être physique et contribue à renforcer l'équilibre intérieur et la pleine conscience.

Beim Vinyasa Yoga werden die Positionen (Asanas) fließend und harmonisch zu einem Tanz miteinander verbunden und fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Durch den kontinuierlichen Bewegungsfluss entsteht eine meditative Wirkung, die den Geist beruhigt. Vinyasa Yoga unterstützt damit das körperliche Wohlbefinden und hilft die innere Balance und Achtsamkeit zu stärken.



Jeudi / Donnerstag



17:30 – 18:30



COHS – Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

FITNESS CIRCLE

Ce cours dynamique s'inspire du circuit training et du cross-training – Enchaînement d'exercice variés mêlant cardio, renforcement et coordination.

Dieser dynamische Kurs orientiert sich am Circuit- und Cross-Training und kombiniert abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination.



Vendredi / Freitag



12:30 – 13:30



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

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, serviette, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

STRENGTH & TONING PILATES



Un cours dynamique conçu pour développer la force, améliorer le contrôle du corps et tonifier les muscles grâce à la méthode Pilates.

Ein dynamischer Kurs zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperkontrolle und Stärkung des gesamten Körpers nach der Pilates-Methode.



Vendredi / Freitag



20:30 – 21:30



COHS – Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yoga-Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

CALISTHENICS

A lieu par tous les temps.

Findet bei jedem Wetter statt.



Samedi / Samstag



10:00 – 11:00



Parc Gaalgebierg
Rue du Stade | L-4325 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Prévoir tenue sportive adaptée à la météo, boisson
Mitzubringen: Kleidung angepasst ans Wetter, Getränk

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Mid-Ager 2026 / 2027

NOM / NAME: _____

PRÉNOM / VORNAME: _____

N° _____ RUE / STRASSE: _____

L- _____ VILLE / ORT: _____

TÉL / TEL: _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: _____

E-MAIL: _____



Hatha Yoga

(Lundi / Montag)



Course à pied

(Mardi / Dienstag)



Musculation pour débutant

(Mercredi / Mittwoch)



Multisport

(Mercredi / Mittwoch)



Vinyasa Yoga

(Jeudi / Donnerstag)



Fitness Circle

(Vendredi / Freitag)



Strength & Toning Pilates

(Vendredi / Freitag)



Calisthenics

(Samedi / Samstag)

Femmes en mouvement

Cours réservés
uniquement aux
femmes !

2026 / 2027



FEMMES EN
MOUVEMENT



#SPORTZUESCH



POWER GYM

Cours de renforcement musculaire complet visant à développer la force, l'endurance et la tonicité du corps grâce à des exercices variés, avec ou sans petit matériel. *Ganzkörper-Krafttraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Muskeltonus durch abwechslungsreiche Übungen mit oder ohne Kleingeräte.*



 **Lundi / Montag**
 **09H00 - 10H00**
 **COHS**
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

GYM FIT

Cours dynamique combinant renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires et travail de la mobilité pour améliorer la condition physique générale et le bien-être. *Dynamischer Kurs mit Muskelkräftigung, Ausdauer- und Bewegungsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.*

 **Mardi / Dienstag**
 **08H30 - 09H30**
 **COHS**
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

ÉQUILIBRE, FORCE & ARTICULATIONS SUR BLOCS GLEICHGEWICHT, KRAFT & GELENKBEGEWICHLICHKEIT MIT YOGA-BLÖCKEN **NEW!**

Un entraînement complet pour un corps fort, mobile et sans douleur. Améliorez votre équilibre, soulagez les tensions articulaires et renforcez les muscles profonds. Pour tous niveaux ! *Ein ganzheitliches Training für einen starken, beweglichen und schmerzfreien Körper. Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, entlasten Sie Ihre Gelenke und stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur. Für alle Leistungsstufen geeignet!*



 **Mardi / Dienstag**
 **12H30 - 13H30**
 **COHS**
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Blocs (à amener ou mis à disposition par la monitrice), tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson **Mitzubringen:** Yoga-Blöcke (selbst mitbringen oder sie werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt), Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

MUSCULATION FONCTIONNELLE FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Cours axé sur des mouvements fonctionnels sollicitant l'ensemble du corps afin d'améliorer la force, l'équilibre, la coordination et les gestes du quotidien. *Kurs mit funktionellen Ganzkörperübungen zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht, Koordination und der Bewegungsabläufe im Alltag.*

 **Mardi / Dienstag**
 **12H30 - 13H30**
 **COHS**
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

AQUAGYM

Cours de gymnastique en milieu aquatique permettant d'améliorer la condition physique, de renforcer les muscles en douceur et de préserver les articulations grâce à la résistance naturelle de l'eau. *Gymnastikkurs im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Fitness, zur schonenden Kräftigung der Muskulatur und zur Entlastung der Gelenke durch den natürlichen Wasserwiderstand.*



 **Mardi / Dienstag**
 **17H30 - 18H30**
 **Piscine Brill**
Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche, drap, tongs, vêtements secs de rechange, boisson *Mitzubringen: Badeanzug, Duschsachen, Handtuch, Badeschuhe, trockene Wechselkleidung, Getränk*

DANSE AFRICAINE / AFRIKANISCHER TANZ

Danses africaines traditionnelles. Permet de découvrir les traditions et la richesse des danses africaines tout en améliorant la condition physique dans une ambiance chaleureuse. *Traditionelle afrikanische Tänze. Ermöglicht es, die Vielfalt und Traditionen der afrikanischen Tänze zu entdecken und gleichzeitig die körperliche Fitness in einer herzlichen Atmosphäre zu verbessern.*

 **Mardi / Dienstag**
 **18H00 - 19H00**
 **École du Brill**
Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

YOGA

Cours favorisant le bien-être physique et mental grâce à des postures, des exercices de respiration et des techniques de relaxation, tout en améliorant la souplesse, l'équilibre et la concentration. *Kurs zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens durch Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration.*



 **Mardi / Dienstag**
 **18H00 - 19H30**
 **COHS**
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

APPRENDRE À RESPIRER POUR MIEUX VIVRE – RESPIRATION & BIEN-ÊTRE / BESSER ATMEN – BESSER LEBEN – ATMUNG & WOHLBEFINDEN **NEW!**

Cours Respiration & Bien-être : techniques de respiration pour évacuer le stress, retrouver calme et énergie au quotidien. Accessible à toutes. *Atemtechniken zum Stressabbau und für mehr Ruhe und Energie im Alltag. Für alle geeignet.*

 **Mardi / Dienstag**
 **19H00 - 20H00**
 **École de Lallange**
Salle de Sport
8, Bd. Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements confortables, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

BOXE

Cours dynamique permettant d'améliorer la condition physique, la coordination, les réflexes et l'endurance grâce à des techniques de boxe adaptées à tous les niveaux. Il favorise également le dépassement de soi, la confiance en soi et la gestion du stress. *Dynamischer Kurs zur Verbesserung der körperlichen Fitness, der Koordination, der Reaktionsfähigkeit und der Ausdauer durch für alle Leistungsstufen geeignete Boxtechniken. Er fördert zudem die Selbstüberwindung, das Selbstvertrauen und den Stressabbau.*

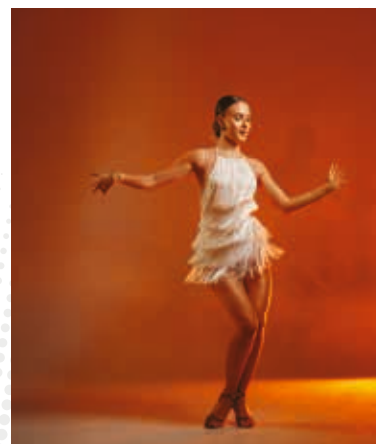


 **Mardi / Dienstag**
 **20H00 - 21H00**
 **COHS**
Salle Boxe Club Esch
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

DANSE EN LIGNE / LINE DANCE

Cours de danse collective en ligne sur la musique de salon (Tango, Valse, Foxtrot, etc.), Latino (Cha - Cha - Cha, Rumba, Samba, etc.) et moderne. *Gruppentanz in Reihen zu Standardtänzen (Tango, Walzer, Foxtrott usw.), lateinamerikanischen Tänzen (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba usw.) sowie moderner Musik.*



 **Mercredi / Mittwoch**
 **Débutantes / Anfängerinnen:**
14H00 - 15H00
Avancées / Fortgeschrittene:
15H00 - 16H00
 Les deux groupes dansent de /
 Beide Gruppen tanzen von :
14H00 - 16H00
 **COHS**
Salle polyvalente
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

STRETCHING

Cours d'étirements visant à améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et la détente musculaire. Il contribue également à prévenir les tensions et à favoriser une meilleure récupération. *Dehnungskurs zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Gelenkmobilität und der Muskelentspannung. Er hilft, Verspannungen vorzubeugen und die Regeneration zu fördern.*

 **Mercredi / Mittwoch**
 **10H00 - 11H30**
 **COHS**
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

PILATES 1

Cours de renforcement musculaire en douceur mettant l'accent sur les muscles profonds, la posture, la respiration et le contrôle des mouvements afin d'améliorer la souplesse, l'équilibre et le bien-être. *Sanftes Muskeltraining mit Schwerpunkt auf der Tiefenmuskulatur, der Körperhaltung, der Atmung und der Bewegungskontrolle. Fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden.*

 **Jeudi / Donnerstag**
 **12H30 - 13H30**
 **COHS**
Salle MULTI I
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

PILATES 2

Cours de renforcement musculaire en douceur mettant l'accent sur les muscles profonds, la posture, la respiration et le contrôle des mouvements afin d'améliorer la souplesse, l'équilibre et le bien-être. *Sanftes Muskeltraining mit Schwerpunkt auf der Tiefenmuskulatur, der Körperhaltung, der Atmung und der Bewegungskontrolle. Fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden.*



 Jeudi / Donnerstag
 17H30 - 18H30
 École Dellhéicht
 Salle de sport
 1, rue Dellhéicht
 L-4240 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

BODY SHAPE **NEW!**

Renforcement musculaire complet en musique : abdos, fessiers, bras et jambes. Un cours dynamique pour tonifier et sculpter tout le corps, à votre rythme. Pour tous niveaux ! *Ganzkörper-Kräftigungstraining mit Musik für Bauch, Gesäß, Arme und Beine. Ein dynamischer Kurs, um den gesamten Körper zu kräftigen und zu formen – im eigenen Tempo. Für alle Leistungsstufen geeignet!*



 Jeudi / Donnerstag
 18H30 - 19H30
 École Dellhéicht
 Salle de sport
 1, rue Dellhéicht
 L-4240 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

AFRO-DANCE

Danses africaines modernes. Développe également le sens du rythme, la coordination et la confiance en soi dans une ambiance conviviale et énergique. *Moderne afrikanische Tänze. Fördert zudem das Rhythmusgefühl, die Koordination und das Selbstvertrauen in einer geselligen und energiegeladenen Atmosphäre.*

 Jeudi / Donnerstag
 18H00 - 19H00
 École du Brill
 Salle Mur d'escalade
 56, Place de la Résistance
 L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

SALSA (DÉBUTANTS) **NEW!** SALSA (ANFÄNGERINNEN)

Initiation et perfectionnement à la salsa : pas de base, rythme et coordination dans une ambiance conviviale. Pour tous niveaux ! *Einführung und Vertiefung der Salsa-Grundschrirte, Rhythmus und Koordination in einer angenehmen Atmosphäre. Für alle Leistungsstufen geeignet!*

 Jeudi / Donnerstag
 19H00 - 20H00
 École du Brill
 Salle Mur d'escalade
 56, Place de la Résistance
 L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

REMISE EN FORME

Cours complet associant renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires et mobilité afin d'améliorer la condition physique générale, l'endurance et le bien-être. Adapté à tous les niveaux. *Ganzheitlicher Kurs mit Muskelkräftigung, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, der Ausdauer und des Wohlbefindens. Für alle Leistungsstufen geeignet.*



 Jeudi / Donnerstag

 18H30 - 19H30

 École du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

KRAV MAGA

Le Krav Maga est une méthode de self-défense moderne qui enseigne des techniques simples et efficaces pour faire face à différentes situations. Il développe la confiance en soi, les réflexes, la condition physique et la gestion du stress dans le respect de chacun. *Krav Maga ist eine moderne Selbstverteidigungsmethode, die einfache und wirksame Techniken für verschiedene Alltagssituationen vermittelt. Der Kurs fördert Selbstvertrauen, Reaktionsfähigkeit, körperliche Fitness und den Umgang mit Stress – stets mit Respekt gegenüber anderen.*

 Vendredi / Freitag

 17H00 - 18H30

 COHS
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

FUNANA FITNESS

Danse-fitness capverdienne : un cours rythmé et énergique pour bouger, transpirer et s'amuser sur les sonorités du Cap-Vert. Pour tous niveaux ! *Kapverdischer Tanz-Fitnesskurs: Ein rhythmischer und energiegeladener Kurs zum Bewegen, Schwitzen und Spaßhaben zu den Klängen der Kapverden. Für alle Leistungsstufen geeignet!*



 Vendredi / Freitag

 18H30 - 19H30

 COHS
Salle MULTI II
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

FUTSAL

Le futsal est une variante du football pratiquée en salle, favorisant le jeu collectif, la technique, la rapidité et la précision. Ce sport permet également d'améliorer la coordination, l'endurance et la prise de décision dans une ambiance conviviale. *Futsal ist eine Hallenvariante des Fußballs, bei der Teamgeist, Technik, Schnelligkeit und Präzision im Mittelpunkt stehen. Der Kurs verbessert zudem Koordination, Ausdauer und Entscheidungsfähigkeit in einer angenehmen Atmosphäre.*

 Vendredi / Freitag

 19H00 - 20H30

 École du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

AQUAGYM

Cours de gymnastique en milieu aquatique permettant d'améliorer la condition physique, de renforcer les muscles en douceur et de préserver les articulations grâce à la résistance naturelle de l'eau. *Gymnastikkurs im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Fitness, zur schonenden Kräftigung der Muskulatur und zur Entlastung der Gelenke durch den natürlichen Wasserwiderstand.*



Samedi / Samstag



Aquagym 1 : 08H00 - 09H00

Aquagym 2 : 09H00 - 10H00

Aquagym 3 : 10H00 - 11H00



Piscine Nonnewisen
Place Adeline Pellegrino
L-4272 Esch-sur-Alzette
(Pas de garderie prévue !)

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche, drap, tongs, vêtements secs de rechange, boisson. *Mitzubringen: Badeanzug, Duschsachen, Handtuch, Badeschlappen, trockene Wechselkleidung, Getränk.*

BACHATA

La Bachata est une danse latine originaire de la République dominicaine, caractérisée par des mouvements fluides et rythmés. Elle permet d'améliorer la coordination, le sens du rythme et l'expression corporelle dans une ambiance conviviale. *Bachata ist ein lateinamerikanischer Tanz aus der Dominikanischen Republik, der sich durch fließende und rhythmische Bewegungen auszeichnet. Der Kurs fördert Koordination, Rhythmusgefühl und Körperausdruck in einer geselligen Atmosphäre.*



Samedi / Samstag



16H00 - 17H00



École du Brill
Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

ZUMBA

La Zumba est un cours de fitness dansé qui combine des chorégraphies inspirées de rythmes latins et internationaux. Elle améliore l'endurance, la coordination, le sens du rythme et la condition physique dans une ambiance dynamique et conviviale. *Zumba ist ein Tanz-Fitnesskurs mit Choreografien zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Der Kurs verbessert Ausdauer, Koordination, Rhythmusgefühl und die allgemeine Fitness in einer dynamischen und geselligen Atmosphäre.*



Samedi / Samstag



Zumba 1 17H00 - 18H00

(avancées / Fortgeschrittene)

Zumba 2 18H00 - 19H00

(débutantes / Anfängerinnen)



École du Brill | Salle Nouveau Brill
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

CIRCUIT TRAINING / ZIRKELTRAINING

Le Circuit Training est un entraînement alternant différents ateliers de renforcement musculaire et d'exercices cardiovasculaires. Il améliore la force, l'endurance, la coordination et la condition physique générale. *Circuit Training ist ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Stationen, die Kraft- und Ausdauerübungen kombinieren. Der Kurs verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und die allgemeine Fitness.*



Samedi / Samstag

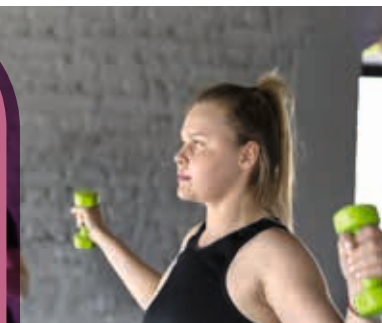


Circuit Training 1 : 17H00 - 18H00

Circuit Training 2 : 18H00 - 19H00



École du Brill | Salle Mur d'escalade
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette



Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Femmes en mouvement Special Events 2026/2027

VÉLO-ÉCOLE / FAHRRADSCHULE

Apprentissage du vélo, 5 séances. *Fahrradkurs, 5 Einheiten.*

15.04 & 29.04 & 13.05 &
27.05 & 10.06.2027

18H00 - 20H00

Gare de Belval
« Haus vum Vëlo »



YOGA AU PARC GAALGEBIERG / YOGA IM PARK

Yoga en plein air. *Yoga im Freien.*



Samedi / Samstag
22.05.2027

10H00 - 12H00

Rendez-vous au parking
du Stade Emile Mayrisch

FÊTE DE CLÔTURE / ABSCHLUSSFEST

Réservée aux membres, inscription obligatoire. *Nur für Mitglieder.*

Jeu / Donnerstag
08.07.2027

19H00 - 22H00

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



Plus de détails par courrier électronique. *Weitere Einzelheiten per E-mail.*

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : FEMMES EN MOUVEMENT

NOM / NAME _____

PRÉNOM / VORNAME _____

N° / NR _____ RUE / STRASSE _____

L- _____ VILLE / ORT _____

TÉL/GSM / TEL/GSM _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM _____

E-MAIL _____

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Afro-Dance | ☐ Aquagym (MARDI) | ☐ Aquagym 1 (SAMEDI) |
| ☐ Aquagym 2 (SAMEDI) | ☐ Aquagym 3 (SAMEDI) | ☐ Bachata |
| ☐ Body Shape | ☐ Boxe | ☐ Circuit Training 1 |
| ☐ Circuit Training 2 | ☐ Danse Africaine | ☐ Danse en ligne
(DÉBUTANTS ET AVANCÉS) |
| ☐ Équilibre, Force &
Articulations sur Blocs | ☐ Funana Fitness | ☐ Futsal |
| ☐ Gym Fit | ☐ Krav Maga | ☐ Musculation Fonctionnelle |
| ☐ Pilates 1 | ☐ Pilates 2 | ☐ Power Gym |
| ☐ Remise en forme | ☐ Respiration & Bien-être | ☐ Salsa (DÉBUTANTS) |
| ☐ Stretching | ☐ Yoga | ☐ Zumba 1 (AVANCÉES) |
| ☐ Zumba 2 (DÉBUTANTES) | | |

SIGNATURE / UNTERSCHRIFT _____

MOSAÏQUE CLUB

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE



croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen

Mosaïque Club, 31 rue Léon Metz, L-4238 Esch-sur-Alzette T.: (+352) 27 55-33 90 - Mail: mosaïque-club@croix-rouge.lu

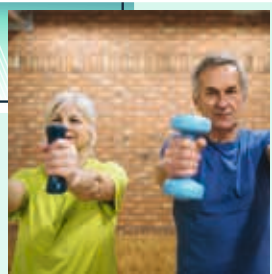


FIT 60+



#SPORTZUESCH





POWER GYM

 **Lundi / Montag**

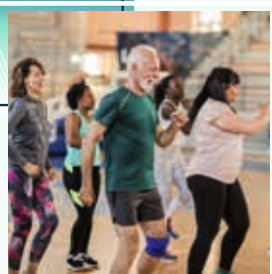
 **10H00 - 11H00**

 **COHS | Multi I**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours de renforcement musculaire adapté aux seniors visant à préserver la force, la mobilité et l'équilibre au quotidien. Il contribue à maintenir l'autonomie et le bien-être grâce à des exercices variés.

An Seniorinnen und Senioren angepasstes Krafttraining zur Erhaltung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Alltag. Vielfältige Übungen fördern Selbstständigkeit und Wohlbefinden.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



ZUMBA GOLD

 **Lundi / Montag**

 **16H00 - 17H00**

 **École du Brill | Salle Nouveau Brill**
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Zumba Gold® est une version adaptée de la Zumba®, spécialement conçue pour les seniors. Elle améliore la condition physique, l'équilibre, la coordination et le bien-être en musique.

Zumba Gold® ist eine speziell für Seniorinnen und Senioren entwickelte Variante von Zumba®. Der Kurs fördert Fitness, Gleichgewicht, Koordination und Wohlbefinden mit Musik.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



GYMNASTIQUE ARTICULAIRE GELENKGYMNASTIK

 **Lundi / Montag**

 **16H00 - 17H30**

 **COHS | Multi II**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours adapté aux seniors visant à améliorer la mobilité articulaire, la souplesse et le confort des mouvements. Il contribue à préserver l'autonomie et le bien-être au quotidien.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Kurs zur Förderung der Gelenkbeweglichkeit, der Beweglichkeit und des Wohlbefindens. Er trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag bei.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



FITNESS SOFT SANFTES FITNESS

 **Lundi / Montag**

 **17H30 - 19H00**

 **COHS | Multi II**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours de fitness en douceur adapté aux seniors. Il améliore la condition physique, la mobilité, l'équilibre et le bien-être.

Sanfter Fitnesskurs für Seniorinnen und Senioren. Er verbessert die körperliche Fitness, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Wohlbefinden.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

CIRCUIT TRAINING SENIORS ZIRKELTRAINING



 **Mardi / Dienstag**

 **09H30 - 11H00**

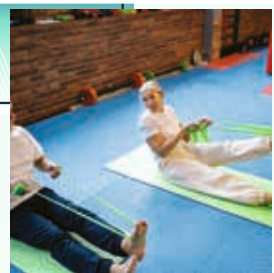
 **COHS | Multi I**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Entraînement adapté aux seniors alternant différents ateliers pour travailler la force, l'équilibre, la coordination et l'endurance. Il contribue au maintien de la mobilité et de l'autonomie.

An Seniorinnen und Senioren angepasstes Training mit verschiedenen Stationen zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Es unterstützt den Erhalt von Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

GYM-STRETCHING



 **Mardi / Dienstag**

 **11H00 - 12H00**

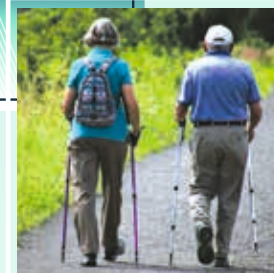
 **COHS | Multi I**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours combinant exercices de gymnastique douce et étirements pour améliorer la mobilité, la souplesse et la détente musculaire. Il favorise le bien-être et le confort des mouvements au quotidien.

Kurs mit sanften Gymnastik- und Dehnübungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Flexibilität und Muskelentspannung. Er fördert das Wohlbefinden und erleichtert die Bewegungen im Alltag.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

NORDIC WALKING



 **Mardi / Dienstag**

 **14H30 - 16H00**

 **Départ / Startpunkt :**
Centre nature et forêt Ellergronn,
Rue Jean-Pierre Bausch
L-4114 Esch-sur-Alzette

Marche active avec bâtons adaptée aux seniors, favorisant l'endurance, la mobilité et le renforcement musculaire en douceur. Elle contribue au bien-être et au maintien de la forme physique.

Aktives Gehen mit Stöcken für Seniorinnen und Senioren zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und sanfter Muskelkräftigung. Es unterstützt das Wohlbefinden und den Erhalt der körperlichen Fitness.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

SOPHROLOGIE & RELAXATION SOPHROLOGIE & ENTSPANNUNG



 **Mardi / Dienstag**

 **16H00 - 17H00**

 **École de Lallange | Salle de Sport**
8, Bd. Pierre Dupong
L-4086 Esch-sur-Alzette

Méthode de relaxation basée sur la respiration, la détente et la prise de conscience du corps. Elle favorise la gestion du stress, le bien-être et l'équilibre au quotidien.

Methode zur Entspannung mit Atemübungen, Körperwahrnehmung und innerer Ruhe. Sie fördert Stressabbau, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit im Alltag.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



YOGA

 **Mardi / Dienstag**

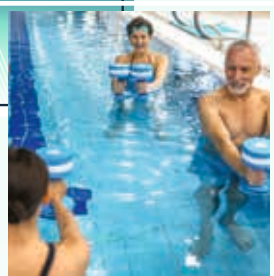
 **16H00 - 17H30**

 **COHS | Multi II**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours de yoga adapté aux seniors favorisant la souplesse, l'équilibre, la respiration et la détente. Il contribue au bien-être physique et mental.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Yogakurs zur Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Atmung und Entspannung. Er unterstützt das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



AQUAGYM

 **Mardi / Dienstag**

 **16H30 - 17H30**

 **École du Brill | Piscine**
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Cours de gymnastique dans l'eau adapté aux seniors, favorisant la mobilité, le renforcement musculaire et l'entretien des articulations grâce aux bienfaits de l'eau.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Wassergymnastikkurs zur Förderung von Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Gelenkschonung durch die Vorteile des Wassers.

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche, serviette, tongs, vêtements secs de rechange, boisson
Mitzubringen: Badeanzug, Duschsachen, Handtuch, Badeschuhe, trockene Wechselkleidung, Getränk



DANSE EN LIGNE LINE DANCE

 **Mercredi / Mittwoch**

 **14H00 - 16H00**

 **COHS | Salle Polyvalente**
34, Bd. Hubert Clément
L-4064 Esch-sur-Alzette

Cours commun avec « Femmes en mouvements » / *Gemeinsamer Kurs mit „Frauen in Bewegung“*

Cours de danse collective en ligne sur la musique de salon (Tango, Valse, Foxtrot, etc.), Latino (Cha - Cha - Cha, Rumba, Samba, etc.) et moderne.

Gruppentanz in Reihen zu Standardtänzen (Tango, Walzer, Foxtrott usw.), lateinamerikanischen Tänzen (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba usw.) sowie moderner Musik.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



GYM DOUCE SANFTE GYMNASTIK

 **Mercredi / Mittwoch**

 **16H00 - 17H00**

 **École du Brill | Salle Nouveau Brill**
56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Cours de gymnastique adapté aux seniors favorisant la mobilité, la souplesse, l'équilibre et le renforcement musculaire en douceur. Il contribue au maintien de l'autonomie et du bien-être.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Gymnastikkurs zur Förderung von Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und sanfter Muskelkräftigung. Er unterstützt den Erhalt der Selbstständigkeit und des Wohlbefindens.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



AEROBIC DANCE



Jeudi / Donnerstag



09H00 - 10H00



COHS | Multi I

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

Cours combinant mouvements de danse et exercices cardiovasculaires sur des rythmes entraînants. Il améliore l'endurance, la coordination et la condition physique dans une ambiance conviviale.

Kurs mit einer Kombination aus Tanzbewegungen und Ausdauerübungen zu mitreißender Musik. Er verbessert Ausdauer, Koordination und Fitness in einer geselligen Atmosphäre.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



PILATES



Jeudi / Donnerstag



10H00 - 11H00



COHS | Multi I

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

Cours adapté aux seniors visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, l'équilibre et la mobilité en douceur.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Kurs zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur sowie zur Verbesserung von Haltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



BODY BALANCE



Jeudi / Donnerstag



11H00 - 12H00



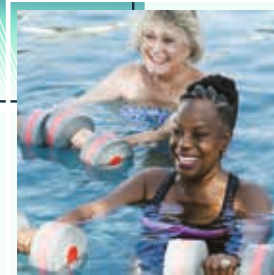
COHS | Multi I

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

Cours axé sur le travail de l'équilibre, de la coordination et de la stabilité afin de prévenir les chutes et de maintenir l'autonomie au quotidien.

Kurs mit Schwerpunkt auf Gleichgewicht, Koordination und Stabilität zur Sturzprävention und zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag.

Équipement à amener : Tapis de yoga, vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Yogamatte, Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk



AQUAGYM



Jeudi / Donnerstag



16H30 - 17H30



École du Brill | Piscine

56, Place de la Résistance
L-4041 Esch-sur-Alzette

Cours adapté aux seniors visant à améliorer la mobilité articulaire, la souplesse et le confort des mouvements. Il contribue à préserver l'autonomie et le bien-être au quotidien.

An Seniorinnen und Senioren angepasster Kurs zur Förderung der Gelenkbeweglichkeit, der Beweglichkeit und des Wohlbefindens. Er trägt zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag bei.

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche, serviette, tongs, vêtements secs de rechange, boisson
Mitzubringen: Badeanzug, Duschsachen, Handtuch, Badeschuhe, trockene Wechselkleidung, Getränk

MARCHE ACTIVE SANTÉ AKTIVER GESUNDHEITS- SPAZIERGANG



 **Vendredi / Freitag**

 **13H45 - 15H15**

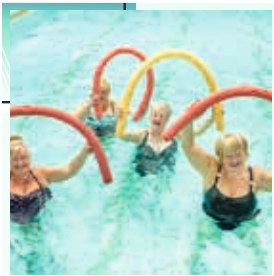
 **Outdoor | Esch / Gare**

Marche rythmée et régulière, favorisant la santé cardiovasculaire, la tonicité musculaire et le bien-être général, accessible à tous.

Rhythmisches und regelmäßiges Gehen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit, Muskeltonus und des allgemeinen Wohlbefindens für alle geeignet.

Équipement à amener : Vêtements et chaussures de sport, boisson
Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk

AQUAGYM



 **Vendredi / Freitag**

 **16H30 - 17H30**

 **Piscine Nonnewisen**
Place Adeline Pellegrino
L-4272 Esch-sur Alzette

Gymnastique douce dans l'eau, idéale pour préserver la mobilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sans choc pour les articulations. Activité tonique et agréable.

Sanfte Wassergymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Durchblutung – gelenkschonend und erfrischend. Eine belebende und angenehme Aktivität.

Équipement à amener : Maillot de bain, affaires de douche, serviette, tongs, vêtements secs de rechange, boisson
Mitzubringen: Badeanzug, Duschsachen, Handtuch, Badeschuhe, trockene Wechselkleidung, Getränk

presents SPECIAL EVENTS 2026 / 2027

CAVES ST. MARTIN & HÔTEL L'ESPLANADE

Sortie & déjeuner
Ausflug & Mittagessen

 **Vendredi / Freitag: 24|10|2026**
 **Remich**

MARCHÉ DE NOËL & WISTUB PFEFFEL

Sortie & déjeuner
Ausflug & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 28|11|2026**
 **Colmar (FR)**

THÉ DANSANT - FÊTE DE NOËL

Thé dansant
Tanztee

 **Mercredi / Mittwoch: 16|12|2026**
 **Brasserie K116**

BRASSERIE NATIONALE & D'BRAUSTUFF

Visite & déjeuner
Besichtigung & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 16|01|2027**
 **Bascharage**

BOWLING STRIKE! & RESTAURANT

Sortie & déjeuner
Ausflug & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 13|02|2027**
 **Howald**

ROYAL PALACE DE KIRRWILLER

Sortie & déjeuner
Ausflug & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 20|03|2027**
 **Kirrwiller (FR)**

PROMENADE TROIS FRONTIÈRES & AU GOURMET

Promenade & déjeuner
Spaziergang & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 17|04|2027**
 **Rodange**

GROTTE DE HAN & LE PAVILLON

Sortie & déjeuner
Ausflug & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 15|05|2027**
 **Han-sur-Lesse (BE)**

THÉ DANSANT

Thé dansant / Tanztee

 **Mercredi / Mittwoch: 19|05|2027**
 **Lieu à définir / Ort wird noch bekannt gegeben**

DOMAINE ROBBESSCHEIER

Sortie & déjeuner /
Ausflug & Mittagessen

 **Samedi / Samstag: 19|06|2027**
 **Munshausen**

FÊTE DE CLÔTURE - THÉ DANSANT

Thé dansant / Tanztee

 **Jeudi / Donnerstag: 01|07|2027 à confirmer**  **COHS, Esch**

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier
Weitere Einzelheiten werden Ihnen rechtzeitig per Post mitgeteilt

FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

Fit 60+ 2026/ 2027

NOM / NAME: _____

PRÉNOM / VORNAME: _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: _____

N°: _____ RUE / STRASSE: _____

L- _____ LOCALITÉ / ORT: _____

TÉL.: _____ E-MAIL: _____

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: _____

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

- | | |
|---|---|
| ☐ AEROBIC DANCE | ☐ AQUAGYM (Mardi) |
| ☐ AQUAGYM (Jeudi) | ☐ AQUAGYM (Vendredi) |
| ☐ BODY BALANCE | ☐ CIRCUIT TRAINING SENIORS |
| ☐ DANSE EN LIGNE
(DÉBUTANTS ET AVANCÉS) | ☐ FITNESS SOFT |
| ☐ GYM ARTICULAIRE | ☐ GYM DOUCE |
| ☐ GYM-STRETCHING | ☐ MARCHÉ ACTIVE SANTÉ |
| ☐ NORDIC WALKING | ☐ PILATES |
| ☐ POWER GYM | ☐ SOPHROLOGIE & RELAXATION |
| ☐ YOGA | ☐ ZUMBA GOLD |

SIGNATURE / UNTERSCHRIFT: _____



SENIOREFEIEREN 2026

Mer bieden all Escher Awunner* innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech virum 20. September 2026 am Escher BiBSS op der Brillplatz, 24 rue Louis Pasteur, oder an der Antenne Lalleng, 7 Bd Pierre Dupong, ze mellen.

SENIORENFEIERN 2026

Wir bitten alle Escher Einwohner* innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich vor dem 20. September 2026 im Escher BiBSS am Brillplatz, 24 rue Louis Pasteur, oder in der Zweigstelle in Lallingen, 7 Bd Pierre Dupong, zu melden.

FÊTES SENIORS 2026

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 avant le 20 septembre 2026 au Escher BiBSS, sis à la place de la Résistance, 24 rue Louis Pasteur, ou à l'antenne Lallange, 7 Bd P. Dupong.



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



YOUTH SPORTS – COOL SPORTS		
Horaire	Cours	Lieu/Salle
Lundi/Montag		
18:00 – 19:30	Parkour	Brill – Mur d’escalade
Mardi/Dienstag		
16:00 – 18:00	Capoeira	Brill – Mur d’escalade
Jeudi/Donnerstag		
17:30 – 19:00	Parkour	COHS – Hall 2
Vendredi/Freitag		
18:30 – 20:00	Parkour	Brill – Mur d’escalade
MID AGER		
Horaire	Cours	Lieu/Salle
Lundi/Montag		
16:30 – 17:30	Hatha Yoga	COHS – Salle Multi I
Mardi/Dienstag		
18:30 – 19:30	Course à pied	COHS
Mercredi/Mittwoch		
18:00 – 19:00	Musculation pour débutants	COHS – Fitness
19:00 – 20:30	Multisports	École Wobrécken
Jeudi/Donnerstag		
17:30 – 18:30	Vinyasa Yoga	COHS – Multi II
18:30 – 19:30	Course à pied	COHS
Vendredi/Freitag		
12:30 – 13:30	Fitness Circle	COHS – Fitness
20:30 – 21:30	Strength & Toning Pilates	COHS – Multi II
Samedi/Samstag		
10:00 – 11:00	Calisthenics	Parc Gaalgebiorg
FEMMES EN MOUVEMENT		
Horaire	Cours	Lieu/Salle
Lundi/Montag		
9:00 – 10:00	Power Gym	COHS – Salle Multi I
Mardi/Dienstag		
8:30 – 9:30	Gym Fit	COHS – Salle Multi I
12:30 – 13:30	Équilibre, Force & Articulations sur Blocs NEW!	COHS – Salle Multi I
12:30 – 13:30	Musculation Fonctionnelle	COHS – Salle Multi II
17:30 – 18:30	Aquagym	Piscine Brill
18:00 – 19:00	Danse Africaine	Brill – Mur d’escalade
18:00 – 19:30	Yoga	COHS – Salle Multi II
19:00 – 20:00	Respiration & Bien-être NEW!	École de Lallange
20:00 – 21:00	Boxe	COHS – Salle Boxe Club
Mercredi/Mittwoch		
10:00 – 11:30	Stretching	COHS – Salle Multi I
14:00 – 16:00	Danse en ligne (Débutantes et avancées)	COHS – Salle Polyvalente

Jeudi/Donnerstag		
12:30 – 13:30	Pilates 1	COHS – Salle Multi I
17:30 – 18:30	Pilates 2	Dellhéicht – Salle de sport
18:00 – 19:00	Afro-Dance NEW!	Brill – Mur d’escalade
18:30 – 19:30	Body Shape	Dellhéicht – Salle de sport
18:30 – 19:30	Remise en forme NEW!	Brill – Nouveau Brill
19:00 – 20:00	Salsa (Débutants)	Brill – Mur d’escalade
Vendredi/Freitag		
17:00 – 18:30	Krav Maga NEW!	COHS – Salle Multi II
18:30 – 19:30	Funana Fitness	COHS – Salle Multi II
19:00 – 20:30	Futsal	Brill – Nouveau Brill
Samedi/Samstag		
8:00 – 9:00	Aquagym 1	Piscine Nonnewisen
9:00 – 10:00	Aquagym 2	Piscine Nonnewisen
10:00 – 11:00	Aquagym 3	Piscine Nonnewisen
16:00 – 17:00	Bachata	Brill – Nouveau Brill
17:00 – 18:00	Zumba 1 (Avancées)	Brill – Nouveau Brill
17:00 – 18:00	Circuit Training 1	Brill – Mur d’escalade
18:00 – 19:00	Zumba 2 (Débutantes)	Brill – Nouveau Brill
18:00 – 19:00	Circuit Training 2	Brill – Mur d’escalade
FIT 60+		
Horaire	Cours	Lieu/Salle
Lundi/Montag		
10:00 – 11:00	Power Gym	COHS – Salle Multi I
16:00 – 17:00	Zumba Gold	École Brill – Nouveau Brill
16:00 – 17:30	Gymnastique Articulaire	COHS – Salle Multi II
17:30 – 19:00	Fitness Soft	COHS – Salle Multi II
Mardi/Dienstag		
9:30 – 11:00	Circuit Training Seniors	COHS – Salle Multi I
11:00 – 12:00	Gym-Stretching	COHS – Salle Multi I
14:30 – 16:00	Nordic Walking	Outdoor – Ellergronn
16:00 – 17:00	Sophrologie & Relaxation	École de Lallange
16:00 – 17:30	Yoga	COHS – Salle Multi II
16:30 – 17:30	Aquagym	Piscine Brill
Mercredi/Mittwoch		
14:00 – 16:00	Danse en ligne (Débutantes et avancées)	COHS – Salle Polyvalente
16:00 – 17:00	Gym Douce	École Brill – Nouveau Brill
Jeudi/Donnerstag		
9:00 – 10:00	Aerobic Dance	COHS – Salle Multi I
10:00 – 11:00	Pilates	COHS – Salle Multi I
11:00 – 12:00	Body Balance	COHS – Salle Multi I
16:30 – 17:30	Aquagym	Piscine Brill
Vendredi/Freitag		
13:45 – 15:15	Marche Active Santé	Outdoor – Esch/Gare
16:30 – 17:30	Aquagym	Piscine Nonnewisen

NOTE RELATIVE À LA PROTECTION DES DONNÉES

Dans le cadre de ses missions facultatives, l'Administration communale de la Ville d'Esch, ci-après « la Ville », recueille et traite certaines de vos données à caractère personnel en vue de la bonne organisation du programme « Intégration par le sport ». À ce titre, la Ville agit en tant que responsable du traitement de vos données et s'engage à les utiliser conformément à la législation européenne et nationale en vigueur en matière de protection des données à caractère personnel.

Afin d'assurer une gestion optimale des inscriptions et une communication efficace avec les participant-e-s, un compte sur la plateforme CLUBEE (<https://get.clubee.com>) sera automatiquement créé au nom de la personne inscrite. Ce compte permet de suivre les activités du programme via l'application mobile ou le site web. L'accès au compte nécessite une activation par l'utilisateur-rice, en utilisant la fonction « Mot de passe oublié ».

Les données collectées sont traitées sur la base du consentement de la personne concernée, et uniquement aux fins mentionnées ci-dessus. Ce consentement peut être retiré à tout moment, sans porter atteinte à la légalité du traitement effectué avant le retrait.

Les données sont conservées pendant une durée de 18 mois à compter de la date d'inscription, sauf en cas de réinscription au programme. Dans ce cas, les données seront mises à jour et le compte CLUBEE maintenu. Au terme de ce délai, les données seront supprimées de manière définitive, y compris de la plateforme Clubee.

La personne concernée dispose également du droit d'obtenir du responsable du traitement l'accès à ses données, ainsi que leur rectification ou leur effacement. Conformément au règlement susmentionné, elle peut également, dans certains cas, demander la limitation du traitement ou s'y opposer.

Toute réclamation ou demande d'information, de retrait, de rectification ou de consultation des données personnelles détenues par la Ville d'Esch doit être adressée 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 par courriel à l'adresse : dpo@villeesch.lu

En cas de désaccord, vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la Commission nationale pour la protection des données (CNPD) via son site web : <https://cnpd.public.lu>.

SPORT
ZU 21|09|2026 - 16|07|2027
ESCH

CONTACT / KONTAKT:

SERVICE DES SPORTS

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

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 [ESCHERSPORT.LU](https://eschersport.lu) |  [ESCH.LU](https://esch.lu)



EscherSport



EscherSport

