



MID-AGER

20 – 55 ANS

02 février 2026 – 15 juillet 2026



#SPORTZUESCH



COMMENT S'INSCRIRE ?

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

- Voir page 13

40€ / par cours

IBAN LU32 1111 0000 2121 0000

Communication :

« Mid-Ager 26 » / 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 futurs 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.

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le nouveau programme Mid-Ager, qui marque une étape importante dans l'engagement de la Ville d'Esch-sur-Alzette pour un mode de vie actif, sain et inclusif à tout âge.

L'ouverture du nouveau site Centre Omnisports Henri Schmitz 3 (COHS), offrant une capacité nettement augmentée, nous permet d'accueillir davantage de citoyennes et citoyens souhaitant pratiquer une activité physique régulière dans un cadre motivant et moderne.

Le programme Mid-Ager s'adresse à toutes les personnes entre 20 et 55 ans, sans distinction de sexe et reflète ainsi les valeurs fondamentales de notre ville : diversité, inclusion et égalité d'accès. Plus qu'un simple programme sportif, Mid-Ager est aussi un lieu de rencontre et de lien social, un espace où les Eschoises et Eschois peuvent se retrouver autour du mouvement, de la santé et de la convivialité.

La promotion du sport pour tous est au cœur de nos priorités. En tant que signataire de la charte nationale « Meng Gemeng lierft Sport », nous réaffirmons notre volonté de faire du sport un pilier de notre politique de bien-être communal. Cette ambition est également portée par notre label « Ville européenne du Sport 2025 », une reconnaissance dont nous sommes particulièrement fiers.

Nous invitons chaleureusement toutes les personnes intéressées à rejoindre cette nouvelle initiative. Ensemble, continuons à faire d'Esch une ville en mouvement, une ville où le sport rassemble, soutient et valorise chaque individu.

MONITEURS

BETANIA ANTICO



Diplômée de l’Instituto Superior de Arte du Teatro Colón à Buenos Aires, j’ai travaillé comme danseuse soliste et professeure en Argentine, en Europe et aux États-Unis. Je suis instructrice certifiée Pilates (Movimiento Pilates – Espagne et NPCP – USA) et j’enseigne actuellement le Pilates (au sol et sur appareils), le ballet et le tango argentin.

ANDREIA MARQUES

Coach sportive certifiée avec plusieurs années d’expérience en coaching individuel et collectif, je propose des séances personnalisées, adaptées à chaque niveau, où le bien-être se mêle à l’effort physique pour des résultats durables et motivants.



ANTOINE GUILLOT

Passionné de sport depuis toujours et licencié au CA FOLA, je pratique la course à pied en compétition depuis plusieurs années, que ce soit sur route, en trail ou sur piste. Je suis également entraîneur diplômé en athlétisme.



Je suis ravi de rejoindre le « Mid-Ager » pour vous accompagner dans votre pratique de la course à pied. Que vous souhaitiez progresser, vous dépasser, vous amuser ou vous préparer à un objectif spécifique, je serai là pour vous encadrer et vous motiver à chaque étape.

CORENTIN CORNU



Coach sportif passionné et joueur de basket à Esch. Depuis tout petit, le sport, c'est ma vie ! Aujourd'hui, je suis là pour vous aider à bouger, vous dépasser et surtout prendre du plaisir en atteignant vos objectifs quels qu'ils soient ! Prêt(e) à relever le défi ? À très vite sur les terrain, en salle ou ailleurs !

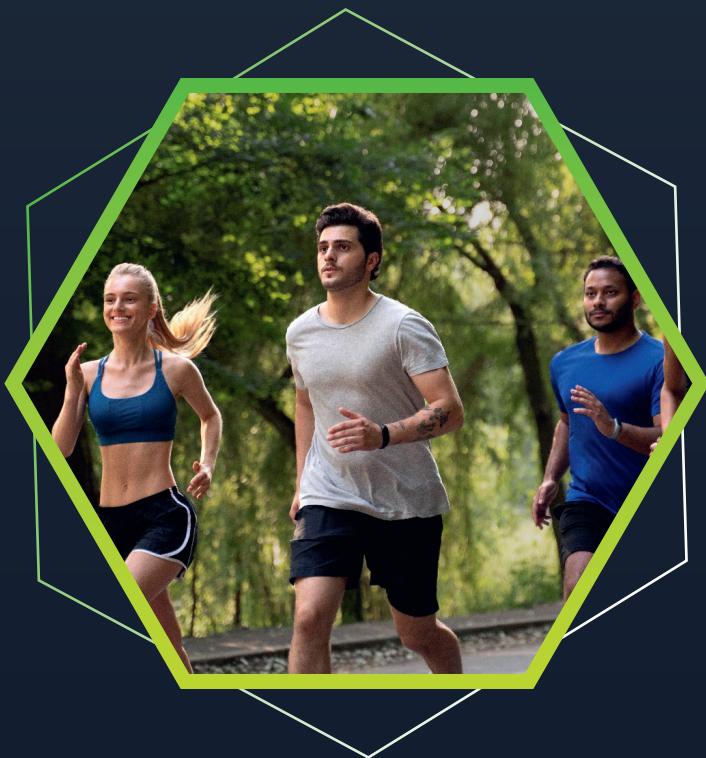
GUY RIPPINGER

Passionné de VTT depuis 30 ans, j'ai coorganisé la randonnée du Minett pendant 20 ans. Je connais donc tous types de sentiers, des plus faciles aux plus techniques.

Je suis également engagé au sein du club local "Velo-Unioun Esch", pour lequel j'organise avec mes collègues la Flèche du Sud.

Je me réjouis de la première sortie et je dirais que nous allons vivre de nombreux moments passionnants et agréables sur notre terrain si intéressant ici dans le sud.





COURSE À PIED

Tu aimes courir, mais tu préfères ne pas le faire seul(e) ? Ce cours propose un rendez-vous hebdomadaire pour tous les passionnés de course à pied – débutants comme coureurs confirmés. L'objectif : bouger ensemble, progresser à son rythme, et partager le plaisir du jogging en groupe.



Lundi

Vendredi



18:00 - 19:30

12:30 - 13:30



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



Antoine



PILATES

Le Pilates est une méthode douce qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et aide à mieux respirer. Ce cours accessible à tous permet de tonifier le corps tout en relâchant les tensions du quotidien. Idéal pour retrouver équilibre, mobilité et bien-être.



Lundi

Jeudi



16:30 - 17:30

12:00 - 13:00



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



Betania



Merci d'apporter votre propre tapis de fitness.



POSTURE ET VITALITÉ

Ce cours vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et prévenir les tensions liées à la vie quotidienne. À travers des exercices doux et ciblés, tu gagnes en stabilité, en mobilité et en bien-être général. Idéal pour tous ceux qui veulent se renforcer intelligemment et durablement.

 Lundi

 17:30 - 18:30

 Ecole Dellhéicht
1, Rue Dellheicht | L-4240 Esch-sur-Alzette

 Andreia

 Merci d'apporter votre propre tapis de fitness.



MULTISPORT

Envie de bouger tout en t'amusant ? Le cours Multisports te propose chaque semaine un moment de jeu collectif en salle. En accord avec le groupe et le moniteur, tu découvres ou redécouerves des disciplines classiques comme le basketball ou le futsal, mais aussi des sports originaux comme le tchoukball, le hockey en salle ou le badminton. À toi de jouer !

 Mercredi

 19:00 - 20:30

 Ecole Wobrécken
37, Rue Winston Churchill | L-4055 Esch-sur-Alzette

 Corentin



MUSCULATION DOUCE

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent se renforcer de manière progressive et sécurisée. En salle de musculation, tu travailles à ton rythme sur des machines et équipements adaptés, avec les conseils d'une monitrice expérimentée. Un bon compromis entre bien-être et effort physique, pour te tonifier sans pression.

 Mercredi

 18:00 - 19:00

 Salle de musculation - COHS
34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette

 Andreia



FITNESS CIRCLE

Tu veux repousser tes limites et te muscler efficacement ? Ce cours dynamique s'inspire du circuit training et du cross-training. En petits groupes, tu enchaînes des exercices variés mêlant cardio, renforcement et coordination, le tout dans une ambiance motivante. Idéal pour celles et ceux qui aiment l'intensité et veulent des résultats concrets.



Vendredi



12:30 - 13:30



Salle de musculation - COHS
34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



Corentin



SORTIES VTT

Tu pratiques déjà le VTT seul ? Pourquoi ne pas le faire en groupe, dans une ambiance conviviale et encadrée ? Les sorties VTT s'adressent à celles et ceux qui possèdent un vélo adapté et souhaitent partager leur passion avec d'autres amateurs de chemins et de nature. Un bon moyen de rouler ensemble, découvrir de nouveaux itinéraires et se motiver collectivement.



Samedi



09:00 - 12:00



Parking Ellergronn

Rue Ellergronn | L-4114 Esch-sur-Alzette



Guy



Merci de venir avec un VTT en bon état et l'équipement nécessaire pour les petits interventions (chambre à air, Multitool,...).

NOTE RELATIVE À LA PROTECTION DES DONNÉES

Dans le cadre de ses missions facultatives, l'Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette, 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-sur-Alzette 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>.

L'HEURE DE LA RENTRÉE A SONNÉ...

Et elle promet d'être musclée !



INFOS ET INSCRIPTIONS :

26 54 34 34

sports@villeesch.lu

esch.lu

[Escher Sport](#)

[eschersport](#)

eschersport.lu



#SPORTZUESCH



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Mid-Ager 2026

NOM : _____

PRÉNOM : _____

NO. _____ RUE: _____

CP : _____

VILLE : _____

TÉL : _____

E-MAIL : _____

COURS CHOISIS :

Course à pied (Lundi)

Pilates (Lundi)

Course à pied (Vendredi)

Pilates (Jeudi)

Fitness Circle

Posture et Vitalité

Multisport

Sortie VTT

Musculation douce

CONTACT

SERVICE DES SPORTS

 B.P. 145

L-4002 Esch-sur-Alzette

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 midager@villeesch.lu

 eschersport.lu |  esch.lu