



# HESPER HÄLT SECH FIT 2024







# HESPER HÄLT SECH FIT 2024



© 2024

Publié par la commune de Hesperange

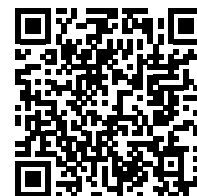
Conception et coordination : Service des Sports

Production: barth&design.lu



## SOMMAIRE

Préface du Bourgmestre Marc Lies	5
Préface de l'Echevin Claude Lamberty	5
Préface du coordinateur Jonathan Proietti	7
Cours Hesperts	8
Inscriptions - Annulations	19
Planning des cours	20
Les associations sportives	22
Hesper beweegt sech	24
Club Haus am Saitert	25
Jugendtreff Hesper	26
Infrastructures	28
Contact	34



Pour les préfaces en français,  
veuillez scanner ce QR-code

## HESPER HÄLT SECH FIT 2024



**Marc LIES**  
Bourgmestre

**M**ëtterweil geet eise Sportsprojet „Hesports“ a seng drëtt Saison. Net manner wéi 35 Coursen, dovun 11 nei Coursen ginn ab September vun dësem Joer ugebueden. Nieft dem Veräinssport ass eiser Gemeng de Breeden- a Fräizäitsport fir déi Erwuessen extrem wichteg.

De Jugendsport, mat eise Kanner a Jugendlechen an de Schoulen a Maison Relais iwwert de Projet „Hesper beweegt sech“, dem Jugendtreff an natierlech an de federéierte Veräiner, bedeit eng wichteg Opbauaarbecht bei de Kanner fir hinnen d’Bewegung méi no ze bréngen, an hinnen och de Gedanken vum Teamgeescht, an domat Dugende wéi Respekt, Toleranz a Fairplay z’iwwermëttelen.

Fir all Mensch ass et wichteg datt e gesond ësst a sech och esou vill wéi méiglech beweegt. De gesellschaftlechen an integrative Gedanken hate viru Joren bei der Decisioun fir e Sportscoördinateur anzestellen och eng grouss Roll gespillt.

De Jonathan Proietti, eise Sportscoördinateur, huet et fäerdegbruecht datt an der lafender Saison am Ganzen 402 Aschreiwungen an déi verschidde Coursen gemach gi sinn. Mam „Fit body summer“ ass och nach iwwert d’Summerméint fir Aktivitéit gesuergt. Eis Gemeng huet an de leschte Jore keng Käschte gescheit fir nei a modern Sportsinfrastrukturen ëmzesetzen.

Sport, Integratioun an d’Zesummeréckele vun eiser Gesellschaft si wichteg Aspekter beim Gelénge vun eisem Zesummeliwen. Nieft dem Projet „Hesports“ leescht och dat nei „Club Haus am Säitert“ zu Alzeng eng wichteg Aarbecht wat dëse Prozess ugeet.

Déi nei Saison 2024/25 mat villen neien Aschreiwunge ka kommen. All de Sportsbegeescherte wënschen ech vill Amusement a „bonne réussite“ bei de Coursen.

E grouss Merci geet un de Jonathan an u säi ganzt Team vu Sportsmoniteuren.

## HESPER HÄLT SECH FIT 2024



**Claude Lamberty**  
*Sportschäffen*

**S**port a Bewegung spillen eng entscheidend Roll fir eis Gesondheet, fir eist Wuelbefannen an allgemeng och fir eis Liewensqualitéit. An der Gemeng Hesper ass et eist Zil eng aktiv Bevëlkerung an allen Alterskategorien ze ënnerstëtzen. An dëser Broschür fannt dir Informatiounen iwwer déi vill Sport- a Bewegungsplazen, souwéi allgemeng déi sportlech Infrastrukturen an eiser Gemeng.

Besonnesch frou si mir iwwert eis lokal Veräiner mat hire Benevollen déi eng excellent Jugendarbecht leeschten, eng wichteg sozial Roll an eisen Uertschaften anhuelen an och am Kompetitiounsberäich gutt Resultater opweises hunn.

Als Gemeng Hesper bidde mir zousätzlech eng breet Palett u Coursen un déi wäit iwwer déi klassesch Sportarten erausginn. Hesperts presentéiert dobäi nei an attraktiv Course fir jiddereen. Vun Hesper beweegt sech fir déi jéngst Memberen aus eiser Gesellschaft bis bei d'Club Haus am Säitert, wou eis Jonkbliwwe flott Aktivitéite kënnen fanne fir fit ze bleiwen a sozial Kontakter kënnen ze verdéiwen ass alles derbäi.

E besonnesche MERCI geet un eise Sportcoordinateur Jonathan Proietti, deen tëscht Schoul, Maisons Relais, Veräiner, Verbänn, dem Jugendhaus, dem Club Haus am Säitert an der lokaler Sportskommissioun all d'Informatiounen zesumme bréngt an esou e wichtege Partner fir eis sportlech Acteuren ass.

Zesumme setze mir eis dofir an, dass Sport a Bewegung an eiser Gemeng fir jidderee zougänglech an attraktiv sinn. Mir hoffen, dass dës Broschür lech dozou inspiréiert, nach méi aktiv ze ginn.

Mat sportleche Gréiss

## HESPER HÄLT SECH FIT 2024



**Jonathan Proietti**  
*Coordinateur sportif*

**S**äit menger Arrivée als Sportskoordinator hunn ech festgestallt, dass d'Awunner vun der Gemeng Hesper sportbegeeschert sinn. Ausserdeem sinn ech frou ze gesinn datt de Programm vum „Hesports“ e grouse Succès kennt. Fir deem weiderhin gerecht ze ginn hu mer ons entscheet d'Offer vun den Coursen dëst Joer ze erweideren.

Fir de Summer bidde mir Coursen dobaussen un, wéi de “Fit Body Summer” an den “Aqagym”. Fir sech optimal op d'Ski-Saison virzebereeden, gëtt am Wanter och en Indoor-Cours fir de Muskelopbau ugebueden. Ech ginn lech Rendez-vous am September fir eng nei Sportssaison. Schlussendlech ginn och verschidden Veranstaltungen organiséiert wéi z.B. d’“Nuit du Sport”, wou jiddereen verschidden Fräizäitsportsaktivitäten an aner Course kann ausprobéieren, déi vun de verschiddene Veräiner vun der Gemeng Hesper ugebuede ginn. Schonns elo wëll ech d'Jennifer Bernard am “Service des Sports” wëllkomm heeschen an alle Partner Merci soen: Merci un d'Coache vun “Hesports”, Merci un déi verschidde Veräiner a Merci un d'Team vun “Hesper beweegt sech” wat eng virbildlech Aarbecht mat Kanner leescht.

**D**epuis mon arrivée en tant que coordinateur sportif, j'ai constaté que les habitants d'Hesperange aiment l'activité physique. Le programme « Hesports » connaît en effet un vrai succès. C'est pourquoi nous avons décidé d'élargir l'offre de cours cette année. Pour l'été, des cours en plein air seront proposés comme le Fit Body Summer et l'Aqagym. Pour se préparer au mieux à la pratique du ski, un nouveau cours en salle de renforcement musculaire sera également proposé cet hiver. Enfin, divers événements sont organisés, comme la Nuit du Sport, où chacun peut s'essayer aux sports de loisirs et autres cours proposés par les associations de la commune. Alors, faites-vous plaisir, et retrouvons-nous à la rentrée de septembre pour une nouvelle année sportive !

D'ores et déjà, je tiens à souhaiter la bienvenue à Jennifer Bernard au sein du service des sports et à remercier tous nos partenaires : merci aux coaches « Hesports », aux différents clubs et à l'équipe de « Hesper beweegt sech » dont le travail avec les enfants est remarquable.

# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

## Balance Swing

Balance Swing est un concept d'entraînement global sur le mini-trampoline, composé de 5 éléments d'entraînement différents (échauffement, entraînement cardiovasculaire, entraînement de l'équilibre, renforcement du corps, relaxation). Cet entraînement doux d'une heure pour l'ensemble du corps contribue à un équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme, ...

 **Jeudi 18h00 - 19h00**  
 **Alzingen Alloro**



## Cardio shape

Ces cours sont conçus pour renforcer et tonifier les principaux groupes de muscles ainsi que pour améliorer la posture et l'endurance. Tous les cours se concentrent sur un entraînement complet du corps. Le niveau d'intensité peut être ajusté par chaque participant.

 **Lundi 19h00-20h00**  
 **Ecole Itzig**

 **Jeudi 08h30-9h30**  
 **Alzingen Alloro**





**NEW**

## Circuit-Training

Différents exercices développent la force, l'endurance, la souplesse et la vitesse. Le niveau est adapté individuellement en fonction de l'intensité, des répétitions et de la durée des pauses. Lors de cet entraînement de l'ensemble du corps, ce sont principalement les grands groupes musculaires qui seront travaillés.

 **Mercredi 18h00-19h00**

 **Alzingen Alloro**



## Danses caribéennes débutants (en solo)

Venez découvrir les rythmes ainsi que les danses qui nous viennent des Caraïbes. Vous en apprendrez plus sur les origines de ces musiques, la culture qui les a vu naître et vous apprendrez les bases de ces danses festives.

Au programme :

Cuba avec la salsa, le boléro, le cha cha cha, la rumba ;

La République Dominicaine avec la bachata, les pasitos et le merengue ;

Puerto Rico, les Etats-Unis et la salsa portoricaine ;

Exercices de préparation corporelle et de compréhension musicale pendant les cours.

 **Jeudi 18h00-19h00**

 **Ecole Alzingen - Rothweit An de Wisen**



# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

## Fessiers, Abdos, Cuisses

Gainez et affinez vos abdominaux, vos cuisses ainsi que vos fessiers, pour une silhouette galbée, et un corps plus tonique. Le renforcement de votre sangle abdominale permettra un meilleur maintien de votre dos par vos muscles, donc une nette amélioration de votre posture. Niveau souplesse, vous serez aussi servi ! En effet, certains mouvements de gainage, de fentes ou d'abduction sont un intéressant mélange de renforcement et d'assouplissement des muscles.

 **Lundi 19h30-20h30**

 **Ecole Howald-Plateau**

 **Mercredi 19h30-20h30**

 **Ecole Alzingen Am Duerf**

 **Mardi 10h00-11h00**

 **Centre sportif Holleschbiereg**

 **Jedi 12h30-13h30**

 **Alzingen Alloro**



## Fit Punching Ladies

C'est un mélange de plusieurs techniques qui sollicitent les membres inférieurs et supérieurs. Cette pratique améliore la souplesse et la coordination. Fit Punching améliore également les performances cardiovasculaires et cardiorespiratoires grâce à la technique du cardio training. De plus, il contribue aux dépenses caloriques.

 **Lundi 19h30-20h30**

 **Alzingen Alloro**

 **Samedi 9h30-10h30**

 **Alzingen Alloro**



**NEW**

## Fit Sunday

Le cours Fit Sunday allie renforcement musculaire et cardio-training. Idéal pour une silhouette plus fine et tonique, améliore l'endurance musculaire et le souffle. Le cocktail idéal pour éliminer les toxines du week-end. Ce cours est adapté à tout niveau de pratique pour que chacun gère son effort en fonction de ses capacités.

 **Dimanche 10h30-11h30**

 **Alzingen Alloro**



## Full body Training

Comme son nom l'indique, tous les groupes musculaires sont entraînés. C'est un entraînement par intervalles intensifs. Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau de difficulté.

 **Lundi 12h00-13h00**

 **Alzingen Alloro**

 **Vendredi 12h30-13h30**

 **Alzingen Alloro**

 **Mardi 19h30-20h30**

 **Ecole Alzingen - Rothweit An de Wisen**



# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

## Gym dos

Cours préventif pour anticiper les douleurs dorsales. Après un échauffement adapté, la séance se base sur des mouvements alternant des exercices de stabilisation et des exercices de mobilisation de la colonne vertébrale, des omoplates, des épaules et des hanches. Le cours propose plusieurs niveaux, ce qui permet à chaque participant d'évoluer en fonction de ses propres capacités. Le retour au calme s'effectue avec exercices d'étirement et de relaxation spécifiques. Pour un meilleur contact avec le sol durant le cours, pensez à vous munir de chaussettes antidérapantes.

 **Lundi 10h00-11h00**

 **Centre sportif Holleschbiereg**

 **Vendredi 10h30-11h30**

 **Centre sportif Holleschbiereg**



## Gymnastique douce

Cette discipline sollicite en douceur le renforcement musculaire. Elle travaille la souplesse, améliore les postures et aide à éviter des chutes.

 **Jeudi 9h00-10h00**

 **Centre sportif Holleschbiereg**



**NEW**

## Méditation/Relaxation

La méditation est une méthode permettant d'atteindre une relaxation profonde de la tête aux pieds. La méditation fonctionne comme un entraînement mental : elle réduit le stress et l'anxiété, et dissout les pensées négatives.

 **Lundi 10h00-11h00**

 **Alzingen Alloro**



**NEW**

## Nordic Walking

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Maintien en forme par la pratique d'un sport doux et complet. Favorise le contact social de personnes de tout âge. Merci de ramener vos propres bâtons.

 **Vendredi 9h00-10h00**

 **Centre sportif Holleschbiereg (Parking)**



# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

**NEW**

## Parents & Enfants

Maman, papa ! A partir de septembre 2024, un nouveau cours de gymnastique nous sera proposé. L'un d'entre vous pourrait-il m'accompagner à ce cours ? Là c'est moi le chef et tout se passe aussi vite ou lentement que je le souhaite. A mon rythme ! J'ai le droit de ramper, de sentir, de tourner, d'attraper, de lancer... comme je le préfère. Et si je suis fatigué, je peux me reposer. Et si je n'ose pas faire quelque chose, je me contente de regarder. Il y a aussi d'autres enfants avec lesquels je peux rire, pleurer, bavarder et crier. Maman, papa je me réjouis de la gymnastique parents-enfants ! Âge 12-24 mois

 **Mercredi 9h30-10h30**  
 **Centre sportif Holleschbiereg**



**NEW**

## Pilates

Ce concept d'entraînement est un entraînement complet qui sollicite des chaînes musculaires entières. L'entraînement combine force et mobilité. Il vise à étirer, renforcer et équilibrer l'ensemble du corps. Les exercices peuvent être adaptés à chacun de façon à ce que le cours convienne à tous, tant aux sportifs dotés d'une excellente condition qu'aux non sportifs.

 **Mardi 12h30-13h30**  
 **Alzingen Alloro**

 **Mercredi 17h30-18h30**  
 **Ecole Fentange**



**NEW**

## Pilates Stretch

Pilates Stretch est un cours qui s'inspire du Pilates et de la Gym Posturale. C'est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Il permet de rééquilibrer les muscles du corps en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Le cours se termine par des étirements et un moment calme pour faciliter le relâchement musculaire et la récupération.

 **Jeudi 19h30-20h30**

 **Alzingen Alloro**

 **Dimanche 9h00-10h00**

 **Alzingen Alloro**



## Salsa Cubaine

Perfectionnez votre danse en solo, en couple et en rueda de casino. La musicalité n'aura plus de secrets pour vous, vous bougerez en symbiose avec la musique et vous exprimerez grâce à elle. Vous découvrirez des rudiments d'autres danses cubaines, telles que le cha cha cha, le boléro, la rumba cubaine. Au fur et à mesure des séances, vous en saurez plus sur la culture qui les a vu naître.  
*(Suite du programme débuté en septembre 2023, minimum 1 an de pratique régulière)*

 **Jeudi 19h30-20h30**

 **Ecole Alzingen - Rothweit An de Wisen**



# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

**NEW**

## Spécial Abdos/Dos

Le cours spécial abdos/dos est un entraînement axé sur un travail spécifique d'équilibre entre le renforcement des abdominaux et du dos. Le renforcement musculaire des abdominaux, permet de bouger plus facilement, de mieux respirer, prévenir les maux de dos, et d'avoir un meilleur équilibre. Ces éléments combinés contribuent à une posture optimale, une stabilité accrue et à une meilleure flexibilité.

 **Mercredi 12h00-13h00**

 **Alzingen Alloro**



**NEW**

## Step

Le Step est une activité physique qui consiste à monter et descendre d'un step, une plateforme surélevée. C'est un excellent moyen de brûler des calories, de tonifier les muscles des jambes et des fessiers, et d'améliorer la condition physique.

Le Step est un cours de fitness dynamique et ludique qui se déroule généralement en musique. Le professeur guide les participants à travers une série d'exercices, qui sont enchaînés de manière fluide.

 **Mardi 18h00-19h00**

 **École Howald-Plateau**





**NEW**

## Stretching

Le stretching est une série d'exercices d'étirement dont le but consiste à assouplir les muscles. On l'appelle aussi exercices d'assouplissement. Si les étirements visent à corriger les postures et à avoir un maintien idéal, la détente, la respiration, et la bonne maîtrise de soi sont indispensables pour tirer profit de cette activité. Le stretching déploie des techniques adaptées à tous pour soulager la douleur musculaire, réduire les courbatures et évacuer le stress, ...

 **Jeudi 10h30-11h30**

 **Centre sportif Holleschbiereg**



## Stretching Yoga

Le yoga aide à créer un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Des exercices de méditation et de respiration sont combinés et améliorent ainsi la santé générale. Des séances de yoga régulières contribuent à un style de vie sain. Le stretching permet de maintenir la flexibilité des muscles, des tendons et des ligaments. Grâce à des activités d'étirement régulières et variées, notre corps gagne en liberté de mouvement.

 **Lundi 17h30-18h30**

 **Ecole Fentange**

 **Mercredi 8h30-9h30**

 **Alzingen Alloro**



# COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

**NEW**

## Yoga

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

### Hatha Yoga

*C'est le type de Yoga le plus classique. C'est également le plus populaire et celui qui est le plus pratiqué. Dans cette pratique, vous pouvez vous attendre à un ensemble de poses volontaires et actives qui visent à atteindre l'harmonie et l'équilibre du corps et de l'esprit par la respiration, le maintien des asanas (poses) et la relaxation (Shavasana).*

*Rejoignez cette pratique pour trouver une connexion avec votre respiration et les postures en enrichissant l'attention portée à vos sens.*

### Vinyasa Yoga

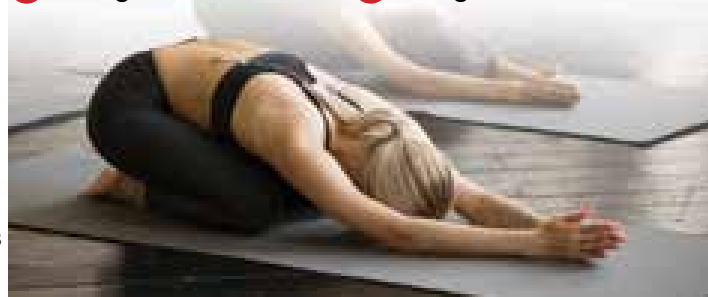
*Le yoga vinyasa met l'accent sur la connexion entre la respiration et les mouvements, qui ont tendance à être plus rapides. Dans une pratique de vinyasa, vous pouvez vous attendre à rester dans un flux constant de mouvements.*

 **Mercredi 19h30-20h30**

 **Alzingen Alloro**

 **Vendredi 8h30-9h30**

 **Alzingen Alloro**



## Zumba

La Zumba est une méthode de fitness qui combine des exercices physiques avec de la musique latine (salsa, cumbia, merengue, ...). Elle permet de développer l'endurance, la coordination et la tonification générale des muscles du corps.

 **Mardi 18h00-19h00**

 **Alzingen - Rothweit  
An de Wisen**

 **Vendredi 18h00-19h00**

 **Alzingen Alloro**



## INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour la saison 2024-2025 débuteront le lundi 17.06.2024 à 8h00 jusqu'au 8 septembre 2024. Les places sont limitées. Priorité sera accordée aux résidents de la commune de Hesperange **jusqu'au 15 juillet**. Les cours débuteront le 23.09.2024 (30 séances pour la saison 2024-2025) et n'auront pas lieu les jours fériés et pendant les vacances scolaires. Les cours sont réservés aux adultes de + 18ans. Vous voulez participer ? Veuillez remplir le formulaire d'inscription. Scannez ce Qr-code ou allez sur [www.hesperange.lu](http://www.hesperange.lu) rubrique Guide du Citoyen > Sport > Hespports 2024-2025 **à partir du 17.06.2024** et renvoyez-le à l'adresse suivante :

courriel : [sport@hesperange.lu](mailto:sport@hesperange.lu)  
ou voie postale : Administration Communale de Hesperange  
Service des sports  
B.P. 10, L-5801 Hesperange

**Le prix d'un cours s'élève à 100€ par année.**



## ANNULATIONS

Les annulations doivent être formulées par écrit à l'adresse suivante :

Administration Communale de Hesperange  
Service des Sports  
B.P. 10, L-5801 Hesperange

ou par courriel à : [sport@hesperange.lu](mailto:sport@hesperange.lu)

Au cas où votre inscription sera retenue, vous recevrez une confirmation d'inscription. Un délai de 14 jours après envoi de la confirmation d'inscription est accordé pour annuler une inscription. Après ce délai l'inscription est considérée comme définitive. Toute inscription non annulée dans les délais impartis entraînera une facture même en cas de non-participation de votre part. Aucun remboursement ou changement de cours ne pourra être pris en compte après le début des cours. En cas de blessure, la Commune de Hesperange n'assume aucune responsabilité. Par son inscription, le client atteste être apte à pratiquer une activité sportive.

# PLANNING COURS HESPORTS SAISON 2024-2025

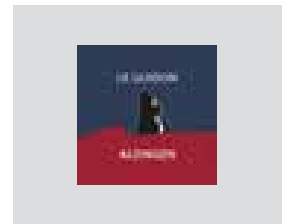
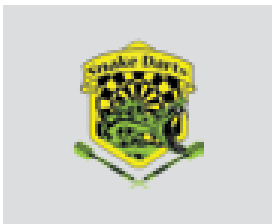
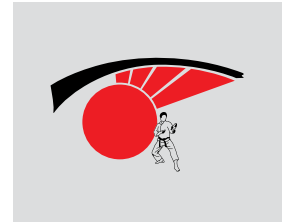
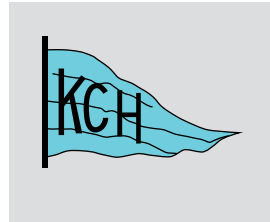
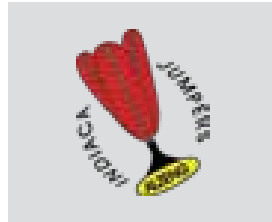
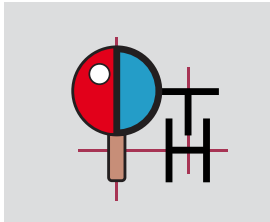
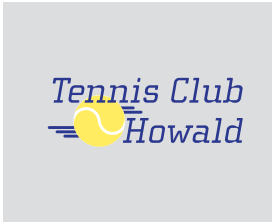
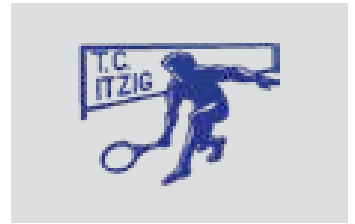
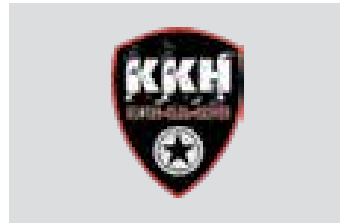
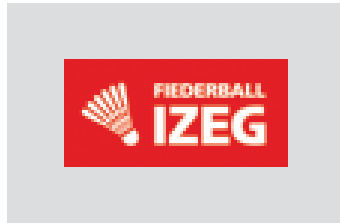
	08h00	08h30	09h00	09h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30
<b>LUNDI</b>					Gym Dos - 2 Medit./Relax. - 1				Full Body Training - 1			
<b>MARDI</b>					Fesses Abdo Cuisse - 2					Pilates - 1		
<b>MERCREDI</b>		Stretching Yoga - 1	Parents & Enfants - 2						Special Abdo/Dos - 1			
<b>JEUDI</b>		Cardio Shape-1	Gym Douce - 2			Stretching - 2				Fesses Abdo Cuisse - 1		
<b>VENDREDI</b>		Yoga - 1	Nordic Walking - 2			Gym Dos-2				Full Body Training - 1		
<b>SAMEDI</b>				Fit Punching Ladies - 1								
<b>DIMANCHE</b>			Pilates Stretch - 1			Fit Sunday - 1						

17h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00
					Cardio Shape - 4			
	Stretching Yoga - 5					Fesses Abdo Cuisse - 6		
						Fit Punching Ladies - 1		
			Step - 6					
			Zumba - 3			Full Body Training - 3		
		Pilates - 5						
			Circuit Training - 1			Yoga - 1		
						Fesses Abdo Cuisse - 7		
			Balance Swing - 1			Pilates Stretch		
			Danse Caribéen - 3			Salsa Cubaine - 3		
			Zumba - 1					

- 1 ALZINGEN ALLORO**  
9A, rue Albert Bousser  
L-5894 Alzingen
- 2 CENTRE SPORTIF HOLLESCHBIERG**  
Rue du Stade  
L-5940 Hesperange
- 3 ECOLE ALZINGEN ROTHWEIT AN DE WISEN**  
30, rue de Hesperange  
L-5830 Alzingen
- 4 ECOLE ITZIG**  
2, rue de l'Ecole  
L-5957 Itzig
- 5 ECOLE FENTANGE**  
75, rue de Bettembourg  
L-5811 Fentange
- 6 ECOLE HOWALD PLATEAU**  
28, rue de l'Ecole  
L-1455 Howald
- 7 ECOLE ALZINGEN AM DUERF**  
20, rue de Syren  
L-5870 Alzingen

# LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Nom Club	Président/Secrétaire	No. tél.	Courriel	Site internet
<b>Volleyball Club Fentange</b>	Jacques Feyder	+352 691 250 981	Jacques.Feyder@pt.lu	www.vcf.lu
<b>Fiederball Izeg Asbl</b>	Xavier Laubi	+352 621 265 747	info@fiederball-izeg.lu	www.fiederball-izeg.lu
<b>Footing Club Itzig asbl</b>	David Fischer	+352 691 857 909	footingclubitzig@outlook.com	www.footingclubitzig.lu
<b>BBC Telstar Hesperange</b>	Gary Pleimling		info@telstarhesperange.basketball	www.bbctelstar-hesper.lu
<b>FC Blo-Wäiss Izeg</b>	Bob Scholer	+352 621 183 340	info@fcizeg.lu	www.fcizeg.lu
<b>FC Swift Hesperange</b>	Fernand Laroche		secretariat@swifthesper.lu	www.swifthesper.lu
<b>Kloter Klub Hesper</b>	Raymond Hauptert	+352 367 625	raymond.hauptert@education.lu	www.kkh.lu
<b>Tennis Club Izeg</b>	Charly Holstein		holstein.ch@gmail.com	www.tennis-itzig.lu
<b>Tennis Club Howald</b>	Olivier Brabant	+352 691 202 660	olivier.brabant@tennishowald.lu	www.tennishowald.lu
<b>Dësch-Tennis Houwald asbl</b>	Philippe Polfer	+352 621 797 982	deschtennishouwald@gmail.com	www.dth.lu
<b>Indiaca Jumpers Alzeng</b>	Christian Feyereisen	+352 621 162 020	comite@indiaca-alzeng.lu	www.indiaca-alzeng.lu
<b>Kayak Club Hesper</b>	Christiane Bruns-Schmit	+352 691 704 520	christiane.bruns@pt.lu	
<b>Karate Club Hesperange</b>	Jean-Claude Roob	+352 691 350 399	karateclubhesperange@gmail.com	www.karatehesperange.lu
<b>EDC Snake Darts</b>	Marc Muller	+352 691 482 412	muller_marc@hotmail.com	
<b>Kampfsport Klub Hesper</b>	Pol Godinho	+352 691 836 940	kampfsportklub@gmail.com	www.kampfsportklubhesper.com
<b>Laftreff Hesper</b>	Gast Hoffmann	+352 661 368 951	info@lthesper.lu	www.lthesper.lu
<b>LetzPickleball asbl</b>	Benoit Quisquater	+352 621 186 688	lb.ft.lu@gmail.com	www.letzpickleball.lu
<b>Reitclub Centaur a.s.b.l.</b>	René Steffen		rccentaur2022@gmail.com	
<b>Keeleclub Taverne '97 a.s.b.l.</b>	Armand Kaudé	+352 691 260 646		
<b>Le Guidon Alzingen</b>	Pol Thiltges		pol.thiltges@gmail.com	www.facebook.com/lgalzingen/



## HESPER BEWEEGT SECH



« **Hesper beweegt sech** » est un projet sportif qui résulte d'une convention signée entre la Commune de Hesperange, le Département Ministériel des Sports, l'asbl « Service Enfants et Jeunes de la Commune de Hesperange » et, depuis septembre 2014, le Ministère de l'Éducation.

Il s'agit d'un projet réalisé en collaboration avec les maison relais, les clubs sportifs, les écoles et les crèches de la Commune de Hesperange et ayant comme objectif de promouvoir la motricité des enfants de 1 à 12 ans par des activités physiques et sportives sous un aspect non-compétitif.

**Qui peut s'inscrire?** Tous les enfants scolarisés ou habitant à la commune de Hesperange peuvent profiter de cette offre sportive. Néanmoins avant toute inscription pour une des prestations offertes par « Hesper beweegt sech », chaque enfant doit bénéficier d'une carte d'adhésion au « chèque-service accueil ». Celle-ci est délivrée par l'Administration communale et vaut pour une durée de 12 mois.





# CLUB HAUS AM SÄITERT



Le Club Haus am Saitert organise des activités très diverses, comme différentes activités sportives, des randonnées, des parties de quilles et de pétanque, des après-midi quiz, des excursions et même des voyages. Toute personne adulte peut participer à ces activités, vous êtes toutes et tous les bienvenus !

## **Club Haus am Saitert**

1, rue Jos Paquet

L-5872 Alzingen

Tél : 26 36 23 95

Mail : [info@amsaitert.lu](mailto:info@amsaitert.lu)

[www.clubhaiser.lu](http://www.clubhaiser.lu)



# JUGENDTREFF HESPER



**Jugendtreff Hesper :** La maison des jeunes est un lieu de rencontre ouvert. L'objectif du Jugendtreff Hesper est d'aider les jeunes (12 à 30 ans) à devenir des citoyens à l'esprit critique, autonome, actif, responsable et sociable.



[info@jugendtreffhesper.lu](mailto:info@jugendtreffhesper.lu)



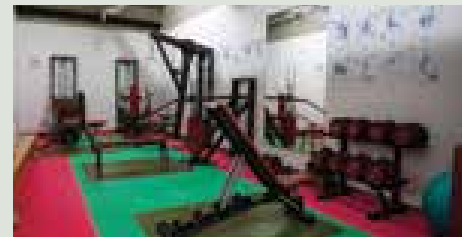
# INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE



**Centre sportif Holleschbiere**



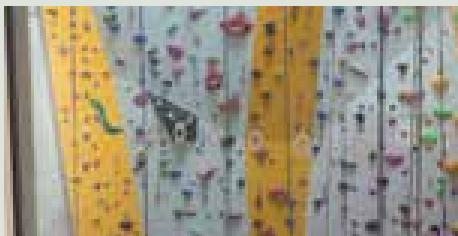
**Mur d'escalade 1 Holleschbiere**



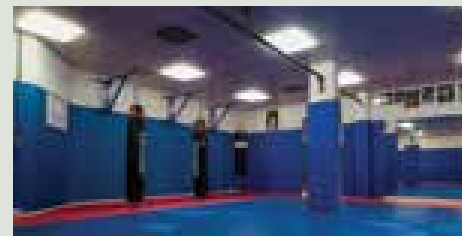
**Salle de fitness Holleschbiere**



**Hall sportif Holleschbiere 1**



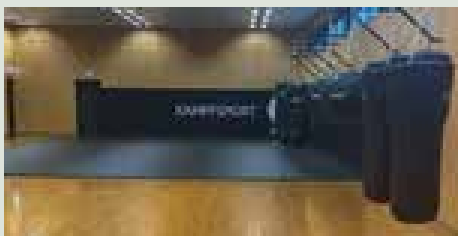
**Mur d'escalade 2 Holleschbiere**



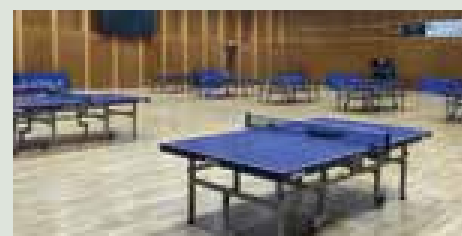
**Salle de Karate - Holleschbiere**



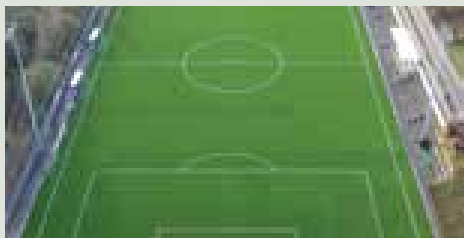
**Hall sportif Holleschbiere 2**



**Salle Art Martiaux Holleschbiere**



**Salle tennis de table Holleschbiere**



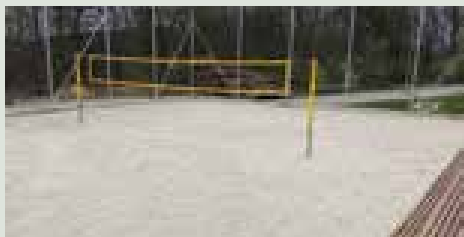
**Terrain synthétique Holleschberg**



**Skate Park**



**Hesper Schoul**



**Beach Volley Holleschberg**



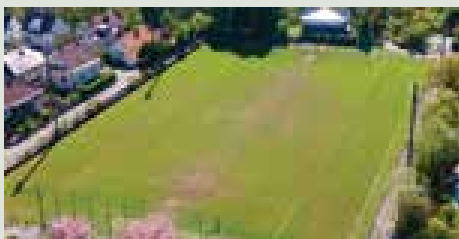
**Terrain d'entraînement**



**Piscine Beach Club**



**Stade Alphonse Theis**



**Terrain Robert Thill**



**Beachvolley Beach Club**

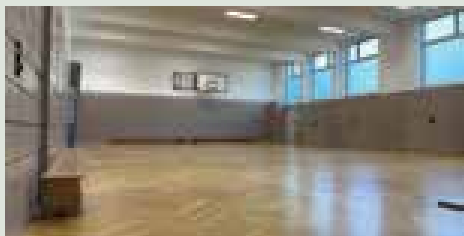
# INFRASTRUCTURES SPORTIVES ALZINGEN



**Alzingen Pétanque**



**Beachvolley Beach Club**



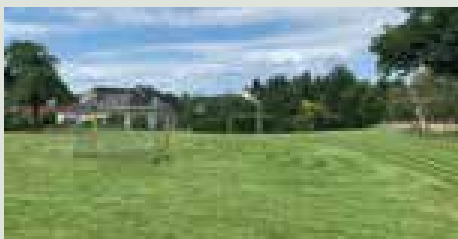
**Hall sportif Ecole Alzingen Am Duerf**



**Hall sportif Ecole Alzingen An de Wisen**



**Terrain rue de Syren**



**Terrain Seitert**



# INFRASTRUCTURES SPORTIVES FENTANGE



Hall sportif Ecole Fentange



Skate Park



# INFRASTRUCTURES SPORTIVES HOWALD



Ecole Howald Couvent



Ecole Howald Plateau



Hall sportif Ecole Howald Plateau



Howald Park



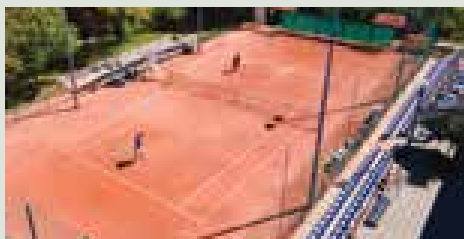
Pétanque Howald



Piscine Howald



Terrain Parc Av. G.-D. Jean



Tennis Howald



Tennis Howald 2



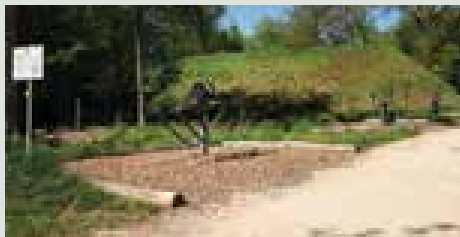
Tennis Howald 3



# INFRASTRUCTURES SPORTIVES ITZIG



Hall sportif Ecole Itzig



Parcours Fitness Espen



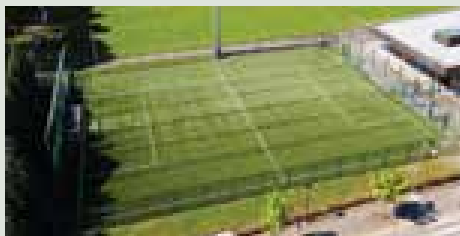
Stade Albert Kongs



Tennis Itzig



Terrain synthétique Itzig 2



Terrain synthétique Itzig 3



# CONTACT



**Gemeng Hesper**  
**Jonathan Proietti** – *Coordinateur sportif*  
**2, rue de l'école**  
**L-5957 Itzig**



**Tel.: 36 08 08 – 6902**  
**[jonathan.proietti@hesperange.lu](mailto:jonathan.proietti@hesperange.lu)**  
**[www.hesperange.lu](http://www.hesperange.lu)**







[www.hesperange.lu](http://www.hesperange.lu)