



HESPER LIEFT SPORT

Saison 2026-2027





SOMMAIRE

Préface Diane Adehm	3
Préface Claude Lamberty.....	4
Préface Jonathan Proietti	5
Cours Hespports Saison 2026-2027	6
Planning Cours Hespports Saison 2026-2027	18
Inscriptions Cours Hespports Saison 2026-2027	20
Hesper beweegt sech.....	21
Club Haus am Säitert	22
Jugendtreff Hesper.....	23
Les associations sportives.....	24
Infrastructures sportives Hesperange	26

Le papier ayant servi à l'impression de cette brochure n'a pas été blanchi au chlore (Circle Silk 100% recyclé).

Éditeur : Administration Communale de Hesperange, Service des Sports

Design graphique : Tessy Vandermerghel, Administration Communale de Hesperange

Impression : Imprimerie Reka, Ehlerange



PRÉFACE DIANE ADEHM

HESPER LIEFT SPORT

LU Léif Biergerinnen, léif Bierger,

„Hesper lieft Sport“ ass méi wéi e Slogan. Et ass eng Invitatioun, sech ze beweegen, eppes Neies auszeprobéieren an aktiv um Liewen an eiser Gemeng deelzehuelen.

Sport stäerkt d’Gesondheet, bréngt Mënschen zesummen a schafft Momenter vu Freed, Austausch a Gemeinschaft. Genee dowéinst ass et eis als Gemeng wichteg, eng breet a zougängelech Offer fir all Alter an all Niveau unzebidden an dës Offer weider ze entwéckelen.

Dës Brochure weist, wéi villfälteg de Sport zu Hesper ass: vu Coursen am Kader vun Hesperports iwver Hesper beweegt sech, d’Offer fir Jonker a Seniore bis hin zu eise Veräiner an Infrastrukturen. Mir si sécher, datt jidderee hei eppes fënnt, wat him Loscht mécht, matzemaachen.

E grouse Merci geet un d’Equipp ronderëm de Coordinateur sportif, un eis Moniteuren, un d’Veräiner, d’Benevollen an all Partner, déi dës Offer mat vill Engagement méiglech maachen.

Ech wënschen Iech vill Freed beim Entdecke vun der neier Saison 2026-2027 a vill flott sportlech Momenter zu Hesper.

FR Chères citoyennes, chers citoyens,

« Hesper lieft Sport » est bien plus qu’un slogan. C’est une invitation à bouger, à découvrir de nouvelles activités et à participer activement à la vie de notre commune.

Le sport contribue à notre santé, rapproche les générations et crée des moments de rencontre, de partage et de convivialité. C’est pourquoi il nous tient à cœur, en tant que commune, de proposer une offre sportive variée, accessible à tous les âges et à tous les niveaux, et de continuer à la développer.

Cette brochure donne un aperçu de la richesse du sport à Hesperange. Vous y trouverez notamment les cours proposés dans le cadre de Hesperports, l’initiative « Hesper beweegt sech », les offres destinées aux jeunes et aux seniors, ainsi que des informations sur nos associations et nos infrastructures sportives. Nous sommes convaincus que chacune et chacun y trouvera une activité qui lui convient.

Un grand merci au coordinateur sportif et à son équipe, à nos monitrices et moniteurs, aux associations, aux bénévoles ainsi qu’à tous les partenaires qui rendent cette offre possible grâce à leur engagement.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir la nouvelle saison 2026-2027, ainsi que de beaux moments sportifs à Hesperange.

Diane Adehm
Député-maire

PRÉFACE CLAUDE LAMBERTY

HESPER LIEFT SPORT

LU D'Gemeng Hesper engagéiert sech weider mat vill Begeeschterung fir de Sport an d'Bewegung duerch de Projet **Hesports**. Eis Offer gouf an de leschte Jore weider ausgebaut an de grouse Succès weist kloer: d'Interessi vun der Bevëlkerung fir Sport a Bewegung klëmmt permanent.

An alle fënnef Uertschafte vun eiser Gemeng maachen ëmmer méi Kanner, Jugendlecher an Erwuessener bei de ville sportlechen Aktivitéite mat. Dës positiv Dynamik motivéiert eis, och weiderhin eng modern, divers a fir jiddereen zougänglech Offer unzebidden.

Sport bedeit net nëmmen Aktivitéit, mee och Gesondheet, Zesammenhalt a Liewensfreed. Ech soen alle Bedeelegten, Veräiner, Traineren, Benevollen a Partneren e grouse Merci fir hiren Asaz.

Ech invitéieren Iech, eis Brochure 2026 ze entdecken an Deel vun eiser dynamescher Sportgemeinschaft ze ginn.

„Hesper lieft Sport“ – mat Freed, Energie a Bewegung!

FR La commune de Hesperange poursuit avec enthousiasme son engagement en faveur du sport à travers le projet **Hesports**. Ces dernières années, notre offre sportive a été élargie avec succès, et l'intérêt croissant de la population pour l'activité physique confirme cette belle dynamique.

Dans les cinq localités de la commune, de plus en plus d'enfants, de jeunes et d'adultes participent aux nombreuses activités proposées. Cette évolution positive nous encourage à continuer à développer une offre moderne, variée et accessible à tous.

Le sport est bien plus qu'une activité physique : il favorise la santé, le bien-être et le vivre-ensemble. Je remercie chaleureusement toutes les associations, entraîneurs, bénévoles et partenaires pour leur précieux engagement.

Je vous invite à découvrir cette brochure 2026 et à rejoindre notre dynamique sportive locale.

« Hesper lieft Sport » – avec énergie, plaisir et passion du mouvement !



Claude Lamberty
Échevin des Sports

PRÉFACE JONATHAN PROIETTI

Hesperange est une ville sportive, avec une forte participation de la population au programme Hesports (à partir de 18 ans) nous avons élargi notre offre d'activités pour toutes et tous avec l'ajout d'un nouveau cours de Mobilité/Posture, une augmentation des cours à Howald et pour les lève-tôts, un cours de Yoga dès 7h.

Pour les plus jeunes 3-12 ans Hesper Beweegt Sech réunit tous les clubs de la commune avec de nombreux cours proposés aux enfants. S'y ajouteront des animations ponctuelles comme le Kids Camp ou le Mini Hespri-Fest.

En collaboration avec la commune, le Club Haus Am Säitert met en place un nouveau cours d'exercices sur chaise.

La Maison des Jeunes 12-30 ans propose quant à elle des cours de danse et d'arts martiaux.

Cette année encore la Nuit du Sport vous permettra de tester les activités et ateliers proposés par les clubs locaux.

Alors faites vous plaisir à la découverte de notre programme et retrouvons-nous bientôt.

Jonathan Proietti
Coordinateur sportif



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

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.

Jedi 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
École Itzig

Jedi 08h30-9h30
Alzingen Alloro



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.

Mardi 08h30-09h30
Alzingen Alloro

Mercredi 18h00-19h00
Alzingen Alloro
École Alzingen Am Duerf



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
École Fentange
École Howald-Plateau

Mercredi 19h30-20h30
École Alzingen Am Duerf

Mardi 10h00-11h00
Centre sportif Holleschbiereg

Jedi 12h30-13h30
Alzingen Alloro

Samedi 09h00-10h00
École Howald-Plateau



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

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

**École Alzingen Am Duerf
Alzingen Alloro**

Samedi 10h30-11h30

Alzingen Alloro



Fit Sunday

Le cours Fit Sunday allie renforcement musculaire et cardio-training. Idéal pour une silhouette plus fine et tonique, ce cours 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

**École Alzingen Am Duerf
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
École Alzingen - Rothweit An de Wisen

Dimanche 12h30-13h30
École Howald-Plateau



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 Holleschberg

Vendredi 10h30-11h30
Centre sportif Holleschberg



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

Gymnastique douce

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



Jeudi 09h00-10h00
Centre sportif Holleschbiurg

Méditation/Respiration/Relaxation

Ce cours permet 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 Mobilité/Posture

Envie d'être plus souple, d'avoir moins de courbatures et d'améliorer la qualité de vos mouvements en général ? Ce cours collectif Posture/Mobilité est alors fait pour vous.

L'entraînement de mobilité est adapté pour les personnes de tous âges et de tous niveaux. Il permet non seulement de réduire le risque de blessure et d'améliorer votre posture, mais les résultats obtenus se ressentent aussi sur toutes vos activités quotidiennes.

Lundi 08h30-09h30
Alzingen Alloro



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.

Afin d'apporter un maximum de variété dans les parcours proposés, les lieux de départs changeront de temps à autre mais resteront concentrés dans notre commune.

Vendredi 9h00-10h00
Centre sportif Holleschberg (Parking)



Parents & Enfants

Maman, papa ! 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. À 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 12-36 mois

Mercredi 10h00-11h00
Centre sportif Holleschberg



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

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.

Mercredi 17h30-18h30
École Fentange

Jedi 19h30-20h30
École Fentange
Alzingen Alloro



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.

Mardi 12h30-13h30
Centre sportif Holleschberg
Alzingen Alloro

Dimanche 9h00-10h00
École Fentange
Alzingen Alloro



Salsa Cubaine (niveau 1)

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 vus naître.

Jeudi 19h00-20h00

École Alzingen - Rothweit An de Wisen



Salsa Cubaine (niveau 2)

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 vus naître.

Minimum 1 an de pratique régulière

Jeudi 20h00-21h00

École Alzingen - Rothweit An de Wisen



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

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



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



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 Holleschberg



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 18h00-19h00

École Fentange

Mercredi 08h30-09h30

Alzingen Alloro



COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

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.

Lundi 17h30-18h30
École Alzingen Am Duerf

Vendredi 07h00-08h00
Alzingen Alloro

Vendredi 08h30-09h30
CS Holleschbiereg
Alzingen Alloro

Mercredi 19h30-20h30
Itzig Sall am Duerf
École Fentange

JeuDi 17h30-18h30
École Howald-Plateau



Self Défense

La self-défense ou l'auto-défense consiste en un ensemble de pratiques (pas de techniques), de stratégies, de tactiques et de principes permettant de se protéger contre les agressions physiques dans le monde réel.

L'objectif principal est de préserver sa propre intégrité physique et psychologique face à la violence et aux menaces potentielles. Les méthodes varient selon les disciplines et les situations, mais elles visent toutes à donner aux pratiquants les moyens de faire face aux situations dangereuses.

La self-défense ou l'auto-défense est une pratique sportive ouverte à tous, du débutant au soi-disant expert en arts martiaux.

Mardi 18h00-19h00
Alzingen Alloro



Tai Chi

Le tai-chi est un art martial chinois non compétitif qui mêle gymnastique énergétique extrêmement lente, respiration profonde, visualisation et méditation. Cette pratique se décompose en enchaînement de mouvements de bras et de jambes continus dans un ordre préétabli favorisant la prise de conscience de soi, le développement de la souplesse et le maintien de l'équilibre du yin et du yang.

Mardi 19h30-20h30
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
École Alzingen - Rothweit An de Wisen

Mercredi 19h30-20h30
Alzingen Alloro



PLANNING COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
07h00				
08h30	Mobilité/Posture	Circuit-Training	Stretching Yoga	Cardio shape
09h00				Gymnastique douce
09h30				
10h00	Gym Dos	Fessiers, Abdos, Cuisses	Parents & Enfants	
	Méditation/Respiration/Relaxation			
10h30				Stretching
12h00	Full body Training		Spécial Abdos/Dos	
12h30		Pilates Stretch		Fessiers, Abdos, Cuisses
17h30	Yoga		Pilates	Yoga
18h00	Stretching Yoga	Step	Circuit-Training	Balance Swing
		Self Défense Zumba		
19h00	Cardio shape			Salsa cubaine 1
19h30	Fessiers, Abdos, Cuisses	Full body Training Tai Chi	Fessiers, Abdos, Cuisses	Pilates
	Fit Punching Ladies		Yoga Zumba	
20h00				Salsa cubaine 2

SAISON 2026-2027 COURS HESPORTS

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Yoga		
Yoga		
Nordic Walking	Fessiers, Abdos, Cuisses	Pilates Stretch
Gym Dos	Fit Punching Ladies	Fit Sunday
Full body Training		Full body Training

Durée des cours 1 heure.

Scannez les QR Codes pour accéder aux vidéos des cours

Cardio & Strength



Body & Mind



Dance & Fun



ADRESSES

- **ALZINGEN ALLORO**
9A, rue Albert Bousser
L-5894 Alzingen
- **CENTRE SPORTIF HOLLESCHBERG**
Rue du Stade
L-5940 Hesperange
- **ÉCOLE ALZINGEN ROTHWEIT AN DE WISEN**
30, rue de Hesperange
L-5830 Alzingen
- **ÉCOLE ITZIG**
2, rue de l'École
L-5957 Itzig
- **ITZIG SALL AM DUERF**
3, rue de Hesperange
L-5959 Itzig
- **ÉCOLE FENTANGE**
75, rue de Bettembourg
L-5811 Fentange
- **ÉCOLE HOWALD PLATEAU**
28, rue de l'École
L-1455 Howald
- **ÉCOLE ALZINGEN AM DUERF**
20, rue de Syren
L-5870 Alzingen

INSCRIPTIONS COURS HESPORTS SAISON 2026-2027

Période d'inscriptions

Période d'inscription pour cours sportifs « Hespports »

- Inscriptions pour résidents : à partir de 8h00 du 17 juin 2026 au 8 juillet 2026
- Inscriptions pour non-résidents : du 24 juin 2026 au 8 juillet 2026
- Les places étant limitées, la priorité est accordée aux résidents de la Commune de Hesperange (lieu d'habitation et non lieu de travail).

Modalités d'inscription

L'inscription HESPORTS se fait exclusivement via la plateforme en ligne : www.hesperange.lu > guide du citoyen > sport > hesports-2026-2027 (ou via le QR code dédié).

Le participant doit créer un compte ou se connecter à son compte existant.

Public concerné

Les cours sont exclusivement destinés aux adultes âgés de **18 ans et plus** au moment de l'inscription.

Validation de l'inscription

L'inscription est considérée comme définitive après :

- paiement intégral de la taxe d'inscription ;
- une confirmation de l'inscription définitive vous parviendra à partir du 1^{er} septembre 2026 ;
- la Commune de Hesperange se réserve le droit de refuser une inscription en cas d'informations incorrectes, incomplètes ou frauduleuses.

Tarifs et paiement

La taxe d'inscription est fixée à 100 € par cours et par saison.

La facture est payable dès réception, ou au plus tard pour le 15 août 2026. Passé ce délai, l'inscription sera annulée.

Organisation des cours

- Les cours ont lieu aux dates et horaires indiqués dans cette brochure ainsi que dans le logiciel d'inscription « Eezy ». Aucun changement de cours ne pourra être pris en compte après inscription.
- Aucun cours n'est organisé pendant les jours fériés et les vacances scolaires.

Annulation ou modification par l'organisateur

- nombre insuffisant de participants ;
- indisponibilité du moniteur/formateur ;
- indisponibilité d'une infrastructure ;
- cas de force majeure.

Dans ces cas, aucun remboursement ne sera dû.

Annulation par le participant

Toute demande d'annulation doit être effectuée via la plateforme d'inscription.

Remboursement

Après le début des cours, les droits d'inscription restent intégralement dus et aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon volontaire du participant.

Exception: Pour les cours Hespports, un remboursement peut exceptionnellement être accordé sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Le remboursement est alors calculé au prorata des séances restantes.

Aucun remboursement ne sera accordé en dehors des cas prévus ci-dessus.

Responsabilité cours

La Commune de Hesperange décline toute responsabilité en cas de blessure. Par son inscription, le participant atteste être apte à pratiquer une activité sportive.



HESPER BEWEEGT SECH

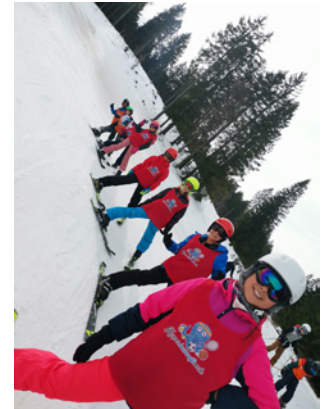
« **Hesper beweegt sech** » est un projet sportif qui résulte d'une convention signée entre la Commune de Hesperange, le Département Ministériel des Sports, l'asbl « Service Enfants et Jeunes de la Commune de Hesperange » et, depuis septembre 2014, le Ministère de l'Éducation.

Il s'agit d'un projet réalisé en collaboration avec les maisons 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 dans 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.



Tél. : 36 08 08 69 01
E-mail : hbs@sej-hesper.lu
www.hesper-beweegt-sech.lu



CLUB HAUS AM SÄITERT



© Yolande Lemmer

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 : saitert@clubhaiser.lu

www.amsaitert.lu



© Maria Vazquez

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, autonomes, actifs, responsables et sociables.

info@jugendtreffhesper.lu



LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

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

LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

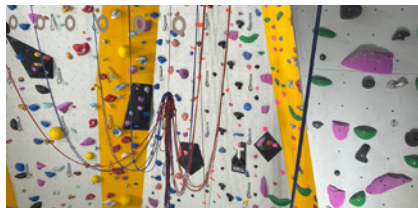
 <p>VOLLEYBALL CLUB FEITENG</p>	 <p>FIEDERBALL IZEG</p>	 <p>FOOTING CLUB ITZIG</p>	 <p>TELSTAR HESPERANGE</p>	 <p>F.C. BLO-WAISS IZEG</p>
 <p>SWIFT HESPER</p>	 <p>KLOTER KLUB HESPER</p>	 <p>T.C. ITZIG CLUB DE TENNIS LOISIRS DEPUIS 1989</p>	 <p>Tennis Club Howald</p>	
 <p>JUMPERS INDICA AZENG</p>	 <p>KAYAK CLUB HESPER</p>	 <p>KARATÉ CLUB HESPERANGE</p>	 <p>Snake Darts</p>	
 <p>LT Hesper</p>	 <p>LETZ PICKLEBALL LUXEMBOURG</p>	 <p>REITCLUB CENTAUR</p>	 <p>LE GUIDON ALZINGEN</p>	

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

HOLLESCHBERG



Centre sportif Holleschberg



Mur d'escalade



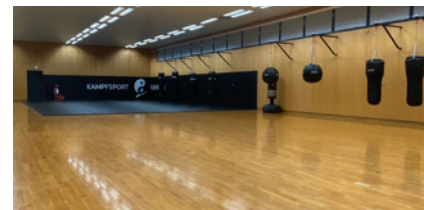
Salle de fitness



Hall sportif 1



Salle de karaté



Salle d'arts martiaux



Hall sportif 2



Salle tennis de table



Stade Alphonse Theis

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

HOLLESCHBIERG



Terrain synthétique 1



Terrain synthétique 2



Terrain Robert Thill



Beach Volley

FENTANGE



Skate park



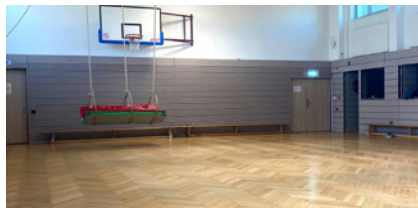
Hall sportif École Fentange

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

ALZINGEN



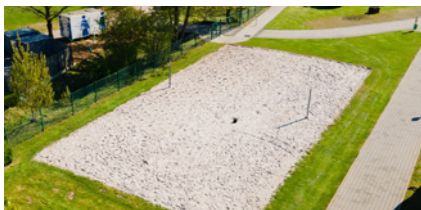
Alloro



Hall sportif École Alzingen Am Duerf



Hall sportif École Alzingen An de Wisen



Beachvolley Parc Communal



Pétanque Rothweit



Terrain rue de Syren



Terrain Seitert

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

HOWALD



Hall sportif



Piscine



Pétanque



Tennis 1



Tennis 2



Tennis 3



Terrain parc - av. Grand-Duc-Jean

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

ITZIG



Stade Albert Kongs



Tennis



Parcours Fitness Espen



Terrain synthétique 1



Terrain synthétique 2

Trouvez toutes les infrastructures sportives sur
notre site en scannant le code QR ci-dessous





Contact

Administration Communale de Hesperange
Coordinateur sportif
Secrétariat
Tél.: 36 08 08 2012
sport@hesperange.lu
www.hesperange.lu

HESPER

