

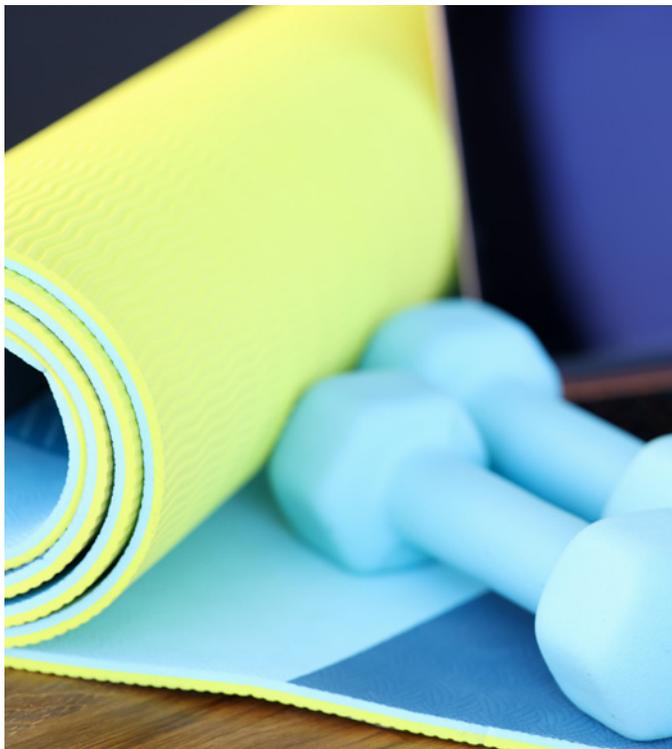


HESPER LIEFT SPORT

Saison 2025-2026



LËTZEBUERG LIEFT SPORT



SOMMAIRE

Préface Marc Lies	3
Préface Claude Lamberty.....	4
Préface Jonathan Proietti	5
Cours Hespports Saison 2025-2026	6
Planning Cours Hespports Saison 2025-2026.....	18
Inscriptions Cours Hespports Saison 2025-2026	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 MARC LIES

HESPER LIEFT SPORT

Eiser Gemeng ass et zanter Jore wichtig datt eng breet Offer u Sportsaktivitéite fir Jonk a manner Jonk soll ugebuede ginn. Eis Gemeng verfügt iwwert eng Panoplie u Sportsinfrastrukturen.

Nieft dem Projet „Hesper beweegt sech“, deen de Kanner de Sport méi no brénge soll, ass viru 4 Joer de Projet „Hesports“ an d’Liewe geruff gi fir de Breeddesport ze promovéieren. Uechter d’ganz Gemeng ginn iwwert „Hesports“ 47 Course mat méi wéi 1200 Aschreiwungen ugebueden.

Eis Sportsveräiner kënnen och op adäquat an nei Infrastrukturen zréck gräifen. An eise Veräiner pulséiert d’Liewen an hei gëtt och de Mateneen grouss geschriwwen.

Mat der Nuit du Sport, Dance like Hespri oder dem HBS Summer Camp gi beispillsweis nach eng Rëtsch aner sportlech Evenementer ugebueden, ouni awer all d’Aktivitéite vun eise Sportsveräiner ze vergiessen.

De Jugendtreff an d’Clubhaus am Säitert kompletéieren zousätzlech déi sportlech Offer.

Fir all Mënsch ass et wichtig datt e sech gesond ernährt a sech och esou vill wéi méiglech beweegt.

Sport, Integratioun an d’Zesummeréckele vun eiser Gesellschaft si wichtig Aspekter beim Gelénge vun eisem Zesummeliewen.

Dem ganzen Team vun Hesports, Hesper beweegt sech, dem Jugendtreff, dem Clubhaus am Säitert an natierlech eise ville Benevolen an eise Veräiner soen ech en décke Merci fir hir formidabel Aarbecht am Sënn vum Sport an am Sënn vum gesellschaftlechen Zesummeliewen.

Déi nei Saison 2025/26 mat villen neien Aschreiwunge ka kommen. All de Sportsbegeeschterte wënschen ech vill Amusement a „bonne réussite“ bei de Coursen.

Marc Lies
Buergermeeschter

PRÉFACE CLAUDE LAMBERTY

HESPER LIEFT SPORT

La commune de Hesperange s'engage activement à proposer une offre sportive riche et variée à travers le projet **Hesports**, qui met en place des cours spécifiques adaptés à tous les publics. Cette initiative locale s'inscrit pleinement dans la stratégie nationale « Lëtzebuerg lieft Sport (LLS) », une nouvelle philosophie du sport qui soutient à la fois le développement d'athlètes de haut niveau et la création d'une base solide de pratiquants de tous âges, de tous niveaux et dans toutes les disciplines.

Sous notre devise locale « **Hesper lieft Sport** », nous souhaitons offrir à tous les habitants – quel que soit leur âge, leur origine ou leur condition physique – la possibilité de bouger, de rester en bonne santé et de partager ensemble les bienfaits de l'activité physique.

Le sport est bien plus qu'un simple exercice : il favorise le lien social, améliore le bien-être mental et physique et joue un rôle essentiel dans notre qualité de vie. Ces dernières années, nous avons pu constater à quel point nos offres sportives ont été accueillies avec enthousiasme par la population.

Cette brochure vous propose un aperçu complet des nombreuses possibilités offertes à Hesperange : des infrastructures sportives modernes, une large gamme de cours pour tous les publics, ainsi que des projets dédiés aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux seniors.

Je tiens à adresser un remerciement tout particulier à Jonathan Proietti, notre coordinateur sportif, pour son engagement remarquable. Grâce à son dynamisme, sa créativité et son sens de la coopération, il assure la coordination entre les écoles, les Maisons Relais, les associations, la Maison des jeunes, le Club Haus am Saitert et bien d'autres partenaires. Sa contribution est essentielle à la qualité et à la diversité de notre paysage sportif.

Ma reconnaissance s'adresse également à toutes celles et ceux – bénévoles, responsables de clubs, entraîneurs et partenaires – qui s'investissent quotidiennement pour faire vivre le sport à Hesperange.

Je vous invite à parcourir cette brochure avec curiosité, à vous laisser inspirer, à oser découvrir de nouvelles disciplines et à rejoindre notre dynamique sportive.



Car « **Hesper lieft Sport** » – dans l'esprit de « **Lëtzebuerg lieft Sport** » – avec passion, engagement et joie de bouger !

Claude Lamberty
Échevin des Sports

PRÉFACE JONATHAN PROIETTI

À HESPERANGE ON AIME L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Année après année, le programme Hespports (à partir de 18 ans) confirme son succès. Avec 19 moniteurs, nous avons enregistré plus de 1000 inscriptions, ce qui nous encourage à multiplier notre offre d'activités pour toutes et tous : le taï chi et le self-défense figureront désormais au programme. S'y ajouteront des animations ponctuelles, comme le fit body summer au printemps et l'aquagym au début de l'été. Puis viendra le temps de se préparer au ski pour l'hiver. Enfin des cours adaptés à un public senior (mais auxquels tout le monde peut participer) sont organisés par le Club Haus am Saitert. Et cette année encore, lors de la Nuit du Sport, chacun pourra tester le sport de loisirs et autres cours proposés par les clubs locaux.

Les enfants ne sont pas oubliés ! L'équipe de Hesper beweegt sech et une vingtaine de moniteurs accompagnent près d'un millier de 3-12 ans dans leur pratique sportive, à travers différents cours et événements ponctuels, comme le Kids Camp, le Best of Five, ou le Mini Hesp-Fest.

Souvenons-nous que cela n'est possible que grâce aux différents moniteurs et aux bénévoles des clubs. Je tiens à les remercier très sincèrement.

Alors, faites-vous plaisir à la découverte de notre programme. Et retrouvons-nous bientôt sur les terrains et dans les salles !

Jonathan Proietti
Coordinateur sportif



COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

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



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
École Alzingen - Rothweit An de Wisen



COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

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

Jeudi 12h30-13h30

Alzingen Alloro

Mardi 10h00-11h00

Centre sportif Holleschberg



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 9h30-10h30

Alzingen Alloro



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

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



COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

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



Gymnastique douce

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

Jeudi 09h00-10h00

Centre sportif Holleschberg



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



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 2025-2026

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



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 intermédiaire)

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 2024, minimum 1 an de pratique régulière)

Jeudi 19h30-20h30

École Alzingen - Rothweit An de Wisen



COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

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 17h30-18h30

École Alzingen Am Duerf

Mercredi 8h30-9h30

Centre sportif Holleschberg

Alzingen Alloro

Lundi 18h00-19h00

École Fentange



COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

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

■ Itzig Sall am Duerf

■ Alzingen Alloro

■ École Fentange

Vendredi 08h30-09h30

■ Centre sportif Holleschberg

■ Alzingen Alloro



NEW 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 soit disant expert en arts martiaux.

Mardi 18h00-19h00

■ Alzingen Alloro



NEW 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



PLANNING COURS HESPORTS SAISON 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
08h30		Circuit-Training	Stretching Yoga	Cardio shape
09h00				Gymnastique douce
09h30				
10h00	Gym Dos	Fessiers, Abdos, Cuisses	Parents & Enfants	
	Méditation/Relaxation			
10h30				Stretching
12h00	Full body Training		Spécial Abdos/Dos	
12h30		Pilates Stretch		Fessiers, Abdos, Cuisses

17h30	Stretching Yoga		Pilates	
18h00	Stretching Yoga	Step	Circuit-Training	Balance Swing
		Self Défense		Danses caribéennes déb.
	Zumba			
19h00	Cardio shape			
19h30	Fessiers, Abdos, Cuisses	Full body Training	Fessiers, Abdos, Cuisses	Pilates
	Fit Punching Ladies	Tai Chi	Yoga	Salsa cubaine

SAISON 2025-2026 COURS HESPORTS

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Yoga		
Nordic Walking		Pilates Stretch
	Fit Punching Ladies	
Gym Dos		Fit Sunday
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 2025-2026

Inscriptions

Les inscriptions pour la saison 2025-2026 débiteront le **mercredi 18 juin 2025 à 8h00 jusqu'au 16 juillet 2025**. Les places sont limitées. Priorité sera accordée aux résidents de la Commune de Hesperange **jusqu'au 25 juin**. Les cours débiteront la semaine du 22 septembre 2025 jusqu'au dernier dimanche de juin 2026 et n'auront pas lieu les jours fériés et pendant les vacances scolaires. Les cours sont réservés aux adultes de +18ans.

Vous voulez participer ?

Scannez ce Qr-code ou allez sur www.hesperange.lu > guide-du-citoyen > sport > hesports-2025-2026 à partir du 18 juin 2025 et créez un compte client sur la plateforme d'inscriptions.

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



Annulations

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.

Les annulations doivent être introduites par la plateforme d'inscription en vous connectant sur votre compte client.

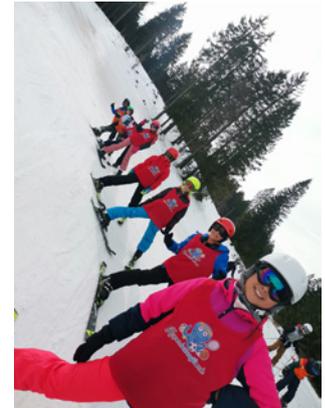
Aucun remboursement ou changement de cours ne pourra être pris en compte après le début des cours. En cas de blessure, la Commune de Hesperange n'assume aucune responsabilité. Par son inscription, le client atteste être apte à pratiquer une activité sportive.

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.



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 : info@amsaitert.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, autonome, actif, responsable et sociable.

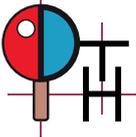
info@jugendtreffhesper.lu



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		holstein.ch@gmail.com	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	deschtennishowald@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	
Keeleclub Taverne '97 a.s.b.l.	Armand Kaudé	+352 691 260 646		
Le Guidon Alzingen	Pol Thiltges		pol.thiltges@gmail.com	www.facebook.com/lgalzingen/

LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

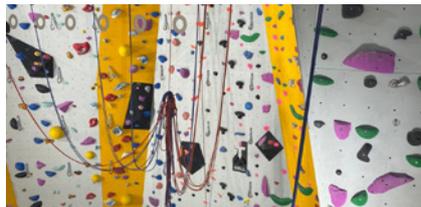
 <p>VOLLEYBALL CLUB FEINTENG</p>	 <p>FIEDERBALL IZEG</p>	 <p>FOOTING CLUB ITZIG</p>	 <p>TELSTAR HESPERANGE</p>	 <p>F.C. BLO-WAISS IZEG</p>
 <p>SWIFT HESPER</p>	 <p>KLOTER KLUB HESPER</p>	 <p>T.C. ITZIG CLUB DE TENNIS LOISIRS DEPUIS 1989</p>	 <p>Tennis Club Howald</p>	
 <p>JUMPERS INDICA AZENG</p>	 <p>KAYAK 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>Keeleclub Taverne '97</p>	 <p>LE GUIDON ALZINGEN</p>

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

HOLLESCHBERG



Centre sportif Holleschberg



Mur d'escalade



Salle de fitness



Hall sportif 1



Salle de karate



Salle art 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



Terrain parc - av. Grand-Duc-Jean

INFRASTRUCTURES SPORTIVES HESPERANGE

ITZIG



Stade Albert Kongs



Tennis



Parcours Fitness Espen



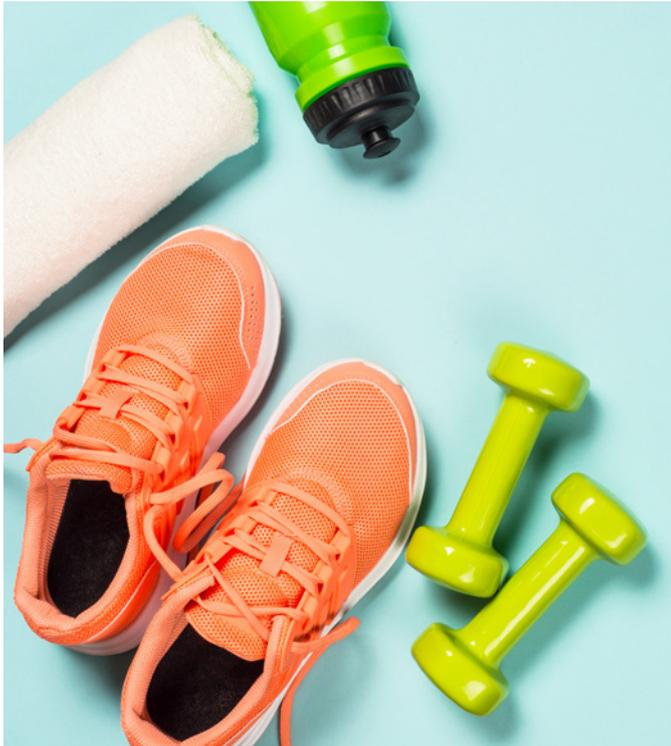
Terrain synthétique 1



Terrain synthétique 2

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





Contact

Administration Communale de Hesperange
Service des Sports
Secrétariat
Tél.: 36 08 08 2012
sport@hesperange.lu
www.hesperange.lu

HESPER

