











Pass Sport Seniors

Pratiquez des sports !
Et choisissez lesquels !

Forts de l'expérience très positive de l'école communale des Sports et soucieux de développer une politique efficace de **sport pour tous**, nous avons lancé en décembre 2012 un nouveau service : le "**Pass Sport Seniors**". Une expérience pleinement réussie que, dès lors, "nous rééditons chaque année".

Destiné aux **plus de 55 ans sans activité professionnelle**, le "Pass Sports Seniors" leur permet de pratiquer, pour une **somme extrêmement modique**, une série de **sports spécialement adaptés**, professionnellement entourés et, qui plus est, choisis par les futurs participants eux-mêmes. Des **navettes** pourront également être organisées vers les quartiers et les villages de l'entité.

C'est afin de **cerner les sports qui vous plairont le plus** que nous vous faisons aujourd'hui parvenir ce folder.

A Herstal, ville sportive, notre volonté est de dire également aux plus de 55 ans : **sportez-vous bien** !

Avec le soutien de l'Adeps

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Editeur responsable : Ville de Herstal • Communication 2025

Herstal
Régie communale autonome
HERSTAL SPORTS

Pass Sport Seniors

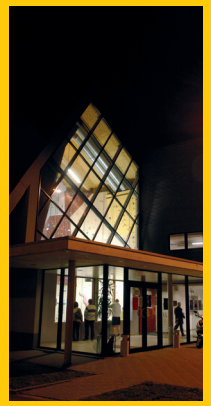
Du sport toute l'année pour une somme modique !

Quels sports ? Choisissez vous-mêmes !

Pour les "inactifs" de + de 55 ans !



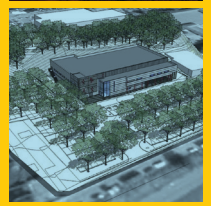
















Régie communale autonome
Hall omnisports Michel Daerden
quai de l'Abattoir 65 • 4040 Herstal • 04 256 82 80

Pass Sport Seniors

Quoi ?

- Un programme de remise en forme et de pratique de sports variés et combinables.

Pour qui ?

- Les Herstaliennes et Herstaliens "inactifs" de plus de 55 ans.

Quand ?

- Toute l'année scolaire.
- Le mardi, jeudi et le vendredi de 8h à 13h.

Où ?

- Au hall omnisports "La Préalle" et à la Piscine communale de Herstal.
- Navettes gratuites possibles en fonction de la localisation des participants.

Comment ?

- Profitez de 2 activités via une cotisation annuelle de 50 euros à verser obligatoirement sur le numéro de compte de la Régie Communale Autonome Herstal Sports : BE55 0910 2266 0744 avec, en communication "Nom + Prénom + PSS". Il est possible d'effectuer d'autres activités moyennant le paiement de 25 euros supplémentaires par activité choisie.
  Obligation de fournir un certificat d'aptitude sportive à la première séance au plus tard.

Infos et inscriptions
Régie communale autonome Herstal Sports
Hall omnisports Michel Daerden
quai de l'Abattoir 65 • 4040 Herstal
rca.sports@herstal.be
boris.blanchy@herstal.be
04 256 82 82 • 0479 946 931
simon.olivier@herstal.be
04 256 82 87
0476 83 01 04

Ouverture du service des sports
du lundi au vendredi de 9h à 12h et le mercredi de 14h à 16h ou sur rendez-vous.

Quels sports ?

C'est réellement à vous de choisir : les sports présentés les plus sollicités seront inscrits à notre programme.

Un programme dans lequel vous devrez, en tant que participant, choisir vos sports favoris.

Les sports proposés

Mardi	Sport	Lieu
8h • 9h	**Aquabike**	Piscine
8h • 9h	**Gym douce**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Taïchi**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Tennis de table**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Gym douce**	Hall La Préalle
10h • 11h	**Taïchi**	Hall La Préalle
10h • 11h	**Gym douce**	Hall La Préalle
10h • 12h30	**Marche**	Hall La Préalle
11h • 12h	**Aérobic**	Hall La Préalle
12h • 13h	**Natation**	Piscine
Jeudi	Sport	Lieu
8h • 9h	**Aquagym**	Piscine
8h • 9h	**Aquabike**	Piscine
8h • 9h	**Apprentissage natation**	Piscine
8h • 9h	**Natation**	Piscine
9h30 • 10h30	**Tennis de table**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Aérobic**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Badminton**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Gym douce**	Hall La Préalle
11h30 • 12h30	**Natation**	Piscine
Vendredi	Sport	Lieu
8h30 • 9h30	**Gym Santé**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Padel**	Hall La Préalle
9h30 • 13h	**Marche**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Gym Santé**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Zumba**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Zumba**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Yoga**	Hall La Préalle

Qu'entend-on par "+ de 55 inactifs" ?

Pour profiter de l'action "Pass Sports Seniors", il faut :

- être domicilié sur le territoire de la Ville de Herstal
- être âgé de 55 ans au 15 septembre 2025
- être considéré comme "inactif", soit être :
  - pensionné ou prépensionné
  - en recherche d'emploi
  - allocataire social
  - handicapé
  - ...

Pass Sport Seniors

Nom, prénom : .....

.....

Adresse : .....

.....

Date de naissance : .....

GSM : .....

E-mail : .....

Navette : Oui – Non
(Pour ceux qui n'ont pas de véhicule)

Programme

Mardi	Sport	Lieu
8h • 9h	**Aquabike**	Piscine
8h • 9h	**Gym douce**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Taïchi**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Tennis de table**	Hall La Préalle
9h • 10h	**Gym douce**	Hall La Préalle
10h • 11h	**Taïchi**	Hall La Préalle
10h • 11h	**Gym douce**	Hall La Préalle
10h • 12h30	**Marche**	Hall La Préalle
11h • 12h	**Aérobic**	Hall La Préalle
12h • 13h	**Natation**	Piscine
Jeudi	Sport	Lieu
8h • 9h	**Aquagym**	Piscine
8h • 9h	**Aquabike**	Piscine
8h • 9h	**Apprentissage natation**	Piscine
8h • 9h	**Natation**	Piscine
9h30 • 10h30	**Tennis de table**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Aérobic**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Badminton**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Gym douce**	Hall La Préalle
11h30 • 12h30	**Natation**	Piscine
Vendredi	Sport	Lieu
8h30 • 9h30	**Gym Santé**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Padel**	Hall La Préalle
9h30 • 13h	**Marche**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Gym Santé**	Hall La Préalle
9h30 • 10h30	**Zumba**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Zumba**	Hall La Préalle
10h30 • 11h30	**Yoga**	Hall La Préalle