



Sportez-vous bien !

Pass Sport Seniors

**Pratiquez des sports !
Et choisissez lesquels !**

Forts de l'expérience très positive de l'école communale des Sports (couplée à celle de l'académie provinciale des Sports) et soucieux de développer une politique efficace de **sport pour tous**, nous avons, avec nos collègues du Collège communal, lancé en décembre 2012 un nouveau service : le "**Pass Sport Seniors**". Une expérience pleinement réussie que, dès lors, nous avons tenu à rééditer cette année.

Destiné aux **plus de 55 ans sans activité professionnelle**, le "Pass Sports Seniors" leur permet de pratiquer, **deux heures par semaine** et pour une **somme extrêmement modique**, une série de **sports spécialement adaptés**, professionnellement entourés et, qui plus est, choisis par les futurs participants eux-mêmes. Comme pour l'école des sports, 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 !**



Patrick Delhaes,
Directeur général



Franco Ianieri,
Echevin,
en charge des Sports



Frédéric Daerden,
Bourgmestre



Pass Sport Seniors

Du sport 2 heures
par semaine pour
une somme modique !

Quels sports ?
Choisissez
vous-mêmes !

Pour les
"inactifs"
de + de
55 ans !



Service communal des Sports
Centre administratif "La Ruche"
place Jean Jaurès 45 • 4040 Herstal • 04 256 82 80

Pass Sport Seniors

Quoi ?

- Un programme de remise en forme et de pratique de sports variés et combinables.
- Deux sports "de base" par participant + activités sportives diverses.

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 12h30.
- Toujours sur réservation.

Où ?

- Au hall omnisports "La Préalles", au hall omnisports "Michel Daerden" et à la Piscine communale de Herstal.
- Navettes gratuites possibles en fonction de la localisation des participants.

Comment ?

- Via une cotisation annuelle de 50 € à verser obligatoirement sur le numéro de compte de l'AC Herstal Pass Sport Seniors BE98 0910 1985 2693 avec, en communication : Nom et Prénom.
- **Obligation de fournir un certificat d'aptitude sportive à la première séance au plus tard.**

Infos et inscriptions
Service communal
des Sports
 Centre administratif "La Ruche"
 place Jean Jaurès 45 • 4040 Herstal
 sports@herstal.be
 boris.blanchy@herstal.be
 04 256 82 82 • 0479 946 931

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 deux sports, auxquels nous ajouterons des activités sportives diverses.

Les sports proposés

Mardi		
9h • 10h	Taï chi	Hall La Préalles
	Gym douce	Hall La Préalles
10h • 11h	Taï chi	Hall La Préalles
	Gym douce	Hall La Préalles
10h • 12h30	Marche	Départ hall La Préalles
11h30 • 12h30	Natation	Piscine
Jeudi		
8h • 9h	Aquagym ou Apprentissage natation	Piscine
9h30 • 10h30	Tennis de table	Hall La Préalles
9h30 • 10h30	Aérobic	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	Badminton	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	Gym douce	Hall La Préalles
11h30 • 12h30	Natation	Piscine
20h • 22h	Plongée	Piscine
Vendredi		
9h30 • 13h	Marche	Départ du hall La Préalles
9h • 10h	Taekwondo/ Self-défense	Hall Michel Daerden

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 17 septembre 2019
- 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 :

Tél. / GSM :

E-mail :

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

Programme

Mardi		
9h • 10h	Taï chi	Hall La Préalles
	Gym douce	Hall La Préalles
10h • 11h	Taï chi	Hall La Préalles
	Gym douce	Hall La Préalles
10h • 12h30	Marche	Départ hall La Préalles
11h30 • 12h30	Natation	Piscine
Jeudi		
8h • 9h	Aquagym ou Apprentissage natation	Piscine
9h30 • 10h30	Tennis de table	Hall La Préalles
9h30 • 10h30	Aérobic	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	Badminton	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	Gym douce	Hall La Préalles
11h30 • 12h30	Natation	Piscine
20h • 22h	Plongée	Piscine
Vendredi		
9h30 • 13h	Marche	Départ du hall La Préalles
9h • 10h	Taekwondo/ Self-défense	Hall Michel Daerden

* veuillez indiquer les chiffres de 1 à 4 (maximum) par ordre de préférence.