



## 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 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, **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 !**

**Sportez-vous bien !**

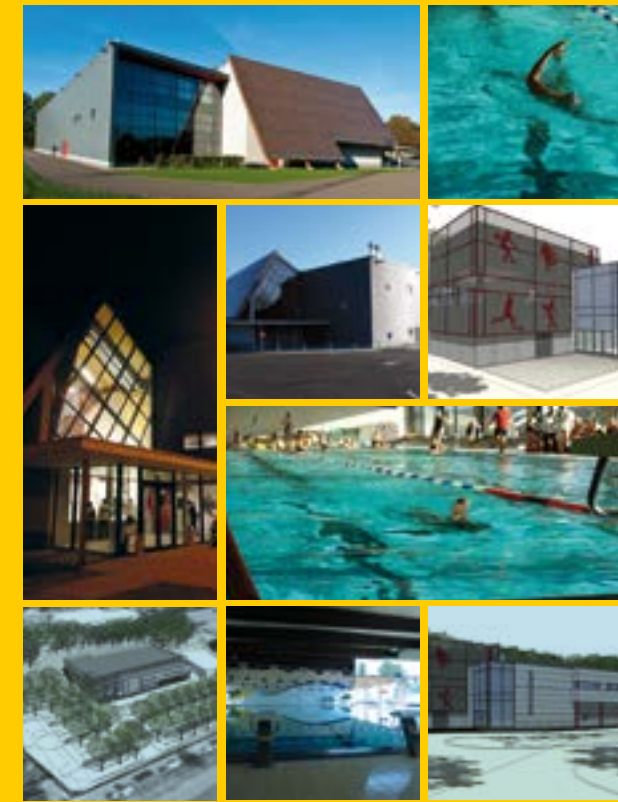


## Pass Sport Seniors

Du sport 2 heures par semaine pour une somme modique !

Quels sports ? Choisissez vous-mêmes !

**Pour les "inactifs" de + de 55 ans !**



Editeur responsable : Ville de Herstal - Communication 2020

**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.

## 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 Ruhe"  
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		
8h • 9h	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
9h • 10h	<b>Taï chi</b>	Hall La Préalles
	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
10h • 11h	<b>Taï chi</b>	Hall La Préalles
	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
10h • 12h30	<b>Marche</b>	Départ hall La Préalles
12h • 13h	<b>Natation</b>	Piscine
Jeudi		
8h • 9h	<b>Aquagym ou Apprentissage natation</b>	Piscine
9h30 • 10h30	<b>Tennis de table</b>	Hall La Préalles
9h30 • 10h30	<b>Aérobic</b>	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	<b>Badminton</b>	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
11h30 • 12h30	<b>Natation</b>	Piscine
Vendredi		
9h30 • 13h	<b>Marche</b>	Départ du hall La Préalles
9h • 10h	<b>Taekwondo/ Self-défense</b>	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 15 septembre 2020
- 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		
8h • 9h	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
9h • 10h	<b>Taï chi</b>	Hall La Préalles
	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
10h • 11h	<b>Taï chi</b>	Hall La Préalles
	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
10h • 12h30	<b>Marche</b>	Départ hall La Préalles
12h • 13h	<b>Natation</b>	Piscine
Jeudi		
8h • 9h	<b>Aquagym ou Apprentissage natation</b>	Piscine
9h30 • 10h30	<b>Tennis de table</b>	Hall La Préalles
9h30 • 10h30	<b>Aérobic</b>	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	<b>Badminton</b>	Hall La Préalles
10h30 • 11h30	<b>Gym douce</b>	Hall La Préalles
11h30 • 12h30	<b>Natation</b>	Piscine
Vendredi		
9h30 • 13h	<b>Marche</b>	Départ du hall La Préalles
9h • 10h	<b>Taekwondo/ Self-défense</b>	Hall Michel Daerden

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