



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 !**

Sportez-vous bien !



Patrick **Delhaes**,
Directeur général



Franco **Ianieri**,
Premier Echevin,
en charge des Sports



Frédéric **Daerden**,
Bourgmestre

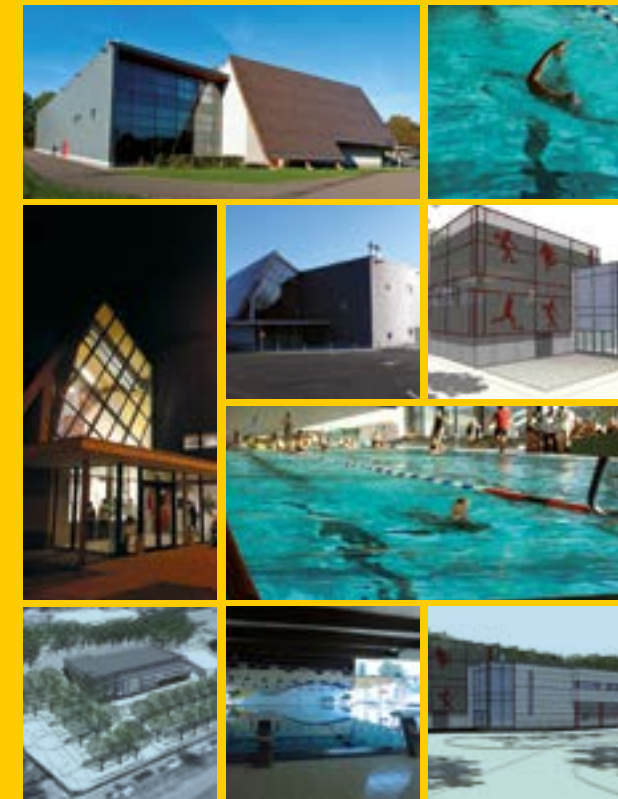


Pass Sport Seniors

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 82

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 Préalle", 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.

Infos et inscriptions
Service communal
des Sports

Centre administratif "La Ruche"
place Jean Jaurès 45 • 4040 Herstal

sports@herstal.be

sebastien.cambresy@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 préalle |
| | Gym douce | Hall La préalle |
| 10h • 11h | Taï chi | Hall La préalle |
| | Gym douce | Hall La préalle |
| 10h • 12h30 | Marche | Départ hall La Préalle |
| 11h30 • 12h30 | Natation | Piscine |
| Jeudi | | |
| 8h • 9h | Aquagym ou Apprentissage 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 |
| 20h • 22h | Plongée | Piscine |
| Vendredi | | |
| 9h30 • 13h | Marche hors Herstal | Départ du hall La préalle |
| 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 9 septembre 2018
- 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 :

Programme

| Mardi | | |
|---------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 9h • 10h | Taï chi | Hall La préalle |
| | Gym douce | Hall La préalle |
| 10h • 11h | Taï chi | Hall La préalle |
| | Gym douce | Hall La préalle |
| 10h • 12h30 | Marche | Départ hall La Préalle |
| 11h30 • 12h30 | Natation | Piscine |
| Jeudi | | |
| 8h • 9h | Aquagym ou Apprentissage 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 |
| 20h • 22h | Plongée | Piscine |
| Vendredi | | |
| 9h30 • 13h | Marche hors Herstal | Départ du hall La préalle |
| 9h • 10h | Taekwondo/ Self-défense | Hall Michel Daerden |

* Veuillez cocher la ou les cases correspondante(s) à votre choix.