A.S.B.L

SPORT Détente

XHENDELESSE

SAISON 2023-2024

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à la nouvelle saison sportive qui débutera le lundi 4 septembre 2023 et se terminera le dimanche 7 juillet 2024.
Comme chaque année, les activités seront suspendues lors des congés scolaires.

N'oubliez pas de consulter notre page Facebook ou notre site internet. Toute information de dernière minute y sera mentionnée.

www.sport-detente.com

www.facebook.com/AsblSportDetenteXhendelesse

Merci aux parents de s'assurer que l'activité ait bien lieu avant de déposer les enfants.
Les enfants ne sont sous la responsabilité de l'ASBL qu'à partir du moment où le moniteur est présent.

Nous espérons continuer ainsi à répondre au mieux aux aspirations des personnes du village et des alentours.

Adresses des salles

Centre Culturel	Rue Albert Leclercqs à Xhendelesse
Salle Chapelier	Rue du Bief à Xhendelesse
Salle Marbaise	Avenue des Platanes à Gd-Rechain
Plans d'Accès	www.sport-detente.com

Pré-inscriptions

Pour votre facilité, le Comité organise des pré-inscriptions pour toutes les activités. Celles-ci auront lieu au Centre Culturel de Xhendelesse le

• samedi 24 juin 2023 de 17h30 à 19h30

• dimanche 25 juin 2023 de 10h30 à 12h30

et

• samedi 26 aout 2023 de 17h30 à 19h30

• dimanche 27 août 2023 de 10h30 à 12h30

Nous vous rappelons qu'il est obligatoire d'être en ordre de paiement (en liquide) le jour des pré-inscriptions. Les certificats médicaux ne sont plus obligatoires.

En vous pré-inscrivant, vous bénéficiez d'une réduction de 10€ par cours.

Inscriptions

Dès le 4 septembre, seules les personnes remplissant les conditions suivantes pourront s'inscrire auprès du moniteur :

• paiement de la cotisation en liquide

• rentrée de la fiche de renseignements dûment complétée.

Informations complémentaires

Les mutuelles interviennent régulièrement sur vos frais d'inscription à un club sportif. A votre inscription, vous recevrez un document complété et signé par l'ASBL, à renvoyer à votre mutuelle

Veuillez bien prendre note que notre contrat d'assurance ne couvre pas (liste non exhaustive) les dommages causés au matériel, vêtements, lunettes et effets personnels des membres inscrits dans l'A.S.B.L Sport Détente.

LES CHEQUES SPORT DE LA VILLE DE HERVE
SONT ACCEPTES

€ 120 /année

Cours collectifs en salle d'une heure

Abdos-fessiers

Aikido

Funky (minis et moyens)

Gym posturale

Initiation à la gymnastique

Jazz grandes

Multisports enfants

Minifoot ados

Multisports séniors

Psychomotricité

Ride and fun minis

Trampo

Yoga

Zumba

€ 95 /année

Sorties de groupe entre adultes avec moniteur

Ride and fun adultes
Running
Trekking

€ 135 /année

Cours collectifs en salle d'une heure quart

Multisports adultes
Step aérodance

€ 150 /année

Cours collectifs en salle d'une heure et demi

Acrogym
Escalade et audace-sécurité
Full body training
Gymnastique rythmique (GRS)
Mix martial défense
Multisports messieurs

€ 60 /année

Stretching

€ 80 /année

Minifoot adultes

€ 170 /année

Sorties de groupe ados et 2 moniteurs

Ride and fun ados

CENTRE CULTUREL

LUNDI

17H30-18H30	MINI FUNKY *Initiation ludique à la danse. 4-6 ans*	Lore
18H30-19H30	FUNKY MOYENS *Suite du cours d'initiation. 6-9 ans*	Lore
19H45-21H15	MULTISPORTS MESSIEURS *Activités sportives ludiques entre adultes*	Emile

MARDI

16H00-17H00	MULTISPORTS ENFANTS 1 *3ème maternelle, 1ère et 2ème primaires*	Mickaël
17H00-18H00	MULTISPORTS ENFANTS 2 *3ème, 4ème, 5ème et 6ème primaires*	Mickaël
18H00-19H00	MINI-FOOT ADOS *A partir de 10 ans*	Mickaël
19H00-20H30	MULTISPORTS ADULTES	Mickaël

MERCREDI

13H30-15H00	ESCALADE + AUDACE-SECURITE *Mur à 5 voies, escalade,* ateliers "audace et sécurité", *échelle de spéléo, prusik, rappel 1 et 2, via cordata,...*	Patrick breveté « Alpi-secours », « catagsae » 1 & 2 + 1er de cordée niv.5
15H00-16H00	MULTISPORTS SENIORS	Patrick
16H00-17H00	RIDE AND FUN minis *De l'apprentissage du 2 roues à l'habilité sur le vélo Dès 3 ans*	Maxime
17H00-18H00	INITIATION GYMNASTIQUE	Margaux
18H00-19H30	ACROGYM	Margaux

JEUDI		
18H00-19H30	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE *Allie la danse et la gymnastique artistique, avec matériel spécifique. Dès 5 ans*	Kelly
19H30-20H30	ABDOS-FESSIERS *Dès 12 ans*	Doriane
20H30-21H30	TRAMPO *Cours cardio et de renforcement musculaire intense sur mini-trampolines*	Doriane
VENDREDI		
18H00-19H00	AIKIDO *A partir de 14 ans et adultes*	Emile O.
19H00-20H30	MIX MARTIAL DEFENSE *A partir de 10 ans et adultes*	Marc-Henri
SAMEDI		
10H00-10H45	PSYCHOMOT MINIS (dès déplacement autonome) (avec accompagnement parents)	Stéphanie
11H00-11H45	PSYCHOMOT MOYENS (sans accompagnement) *De 2 ½ ans à la fin de la 1ère maternelle*	Stéphanie
11H30-12H30	RIDE AND FUN ados *Perfectionnement,, ex techniques, circuits, parcours (dès 9 ans)*	Alice et Axel
DIMANCHE		
10H00-11H00	YOGA *A partir de 13 ans et adultes*	Mélisa
9H45-11H00	TREKKING adultes *Randonnée d'aventure. Dès 16 ans et adultes*	Alice
9H45-11H00	RIDE AND FUN adultes *Randonnée de groupe ouverte à tous types de vélos (VTT, électriques…) Dès 16 ans et adultes*	Axel

SALLE CHAPELIER

LUNDI

19H30-20H30	ZUMBA *A partir de 16 ans et adultes*	Julie

MARDI

18H30-19H30	JAZZ grandes *A partir de 10 ans*	Margaux
19H30-20H45	STEP - AERODANCE *A partir de 15 ans et adultes*	Margaux

MERCREDI

9H00-10H00	ABDOS-FESSIERS *Abdo-fessiers et aérobic*	Doriane
19H45-20H45	GYM POSTURALE	Laurent
20H45-21H15	STRETCHING	Laurent

JEUDI

20H15-21H45	FULL BODY TRAINING *Cours divisé en 2 blocs (functional training,HIIT, circuit training etc)* *A partir de 15 ans et adultes*	Gilles

SALLE MARBAISE

JEUDI

21h00-22h30	MINI-FOOT ADULTES	

DOMAINE DE WEGIMONT
(parking du château)

MERCREDI

18h30-19h30	RUNNING 2 objectifs : 5 & 10 km	Julien

Très bonne saison sportive à toutes et à tous. Le Comité Sport-Détente

Présidente	Valentine Dethier	0496/48.22.94
Trésorier	Maxime Toussaint	0494/65.54.73
Secrétaire	Stéphane Ianello	0486/66.89.54
Responsable technique	Guillaume Ruwet	0472/96.96.06
Membres	Cécile Charlier	
	Pauline Lucasse	
	Julie Piqueray	
	Yoann Hupperts	

Siège social	Rue Albert Leclercqs, 35B 4652 Xhendelesse