



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS**  
2021 - 2022



VERTS & *Vifs*  
**VERVIERS**

# EDITO - PROGRAMME DES ACTIVITÉS VERTS & VIFS 2021- 2022

Madame, Monsieur,

L'année 2020 a été très compliquée pour tou.te.s. et a engendré bon nombre de bouleversements dans nos habitudes de vies : confinement et isolement, port du masque, adaptation, utilisation de nouveaux outils à distance...

Alors que 2021 ne débutait pas mieux, les inondations qui ont touché notre ville ont elles aussi apporté leur lot de malheurs, semant la désolation un peu partout et entamant encore un plus un moral déjà bien éprouvé.

L'élan de générosité, d'entraide et de solidarité généré par cette catastrophe a cependant mis en lumière la capacité de l'humain à s'unir dans l'adversité, sans distinction de sexe, d'origine, de milieu social et d'âge, dans un même but, celui de contribuer à surmonter l'épreuve.

Malgré ces circonstances dramatiques, l'équipe d'encadrement Verts&Vifs a, une nouvelle fois, fait preuve de réactivité et de créativité mettant tout en œuvre pour vous offrir la possibilité de poursuivre un programme d'activités. Je tiens encore à les remercier pour leur investissement et leur professionnalisme.

Comme vous le savez déjà, l'activité physique pratiquée en groupe ne contribue pas seulement au bien-être physique, elle lutte bien sûr également contre l'isolement, elle favorise la santé mentale et limite les risques de mal-être et de dépression. Il est incontestablement prouvé qu'elle améliore par ailleurs l'estime de soi et la qualité de vie.

C'est pourquoi, l'équipe et moi-même avons le plaisir de vous communiquer ci-après, le programme quelque peu adapté des activités pour cette saison 2021-2022. Il se veut, comme toujours, éclectique et de grande qualité.

Votre santé reste notre priorité. Dès, lors, soyez assuré·e·s que toutes les activités proposées seront dispensées dans le respect des règles sanitaires édictées par le Conseil National de Sécurité.

Cette année nous demandera malheureusement encore un peu de patience pour un retour à une vie normale. Toutefois, gardons l'espoir de jours meilleurs.

Sophie LAMBERT  
échevine



# MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

## 1. ACTIVITÉS SPORTIVES

- ▶ Les membres réguliers inscrits l'année précédente (qui restent prioritaires jusqu'au 8 septembre 2021);
- ▶ Les nouveaux membres âgés de + de 50 ans habitant Verviers (tarif préférentiel) ou une autre commune.

### A) POUR LES ANCIENS MEMBRES (2020-2021) :

Réinscription par internet (voir page 6), jusqu'au jeudi 2 septembre 2021 inclus (pour les mêmes cours que la saison précédente).

Mercredi 8 septembre 2021 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9 :

- ▶ de 09h30 à 12h00 pour les membres Verts et Vifs **qui ne possèdent pas internet**;
- ▶ de 13h30 à 16h00 **pour tout changement de cours.**

### B) POUR LES NOUVEAUX MEMBRES:

Du jeudi 9 septembre au vendredi 10 septembre 2021 de 09h30 à 11h30 à **la bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9:

Après le 10 septembre 2021:

**Sur rendez-vous: 087/325.312 ou par mail [jerome.dechesne@verviers.be](mailto:jerome.dechesne@verviers.be)**  
**Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs »**

Crapaurue, 37 - 4800 Verviers

### Permanence téléphonique :

- ▶ Le lundi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mercredi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le vendredi de 09h30 à 12h00.

**NB : Si vous ne pouvez vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.**

### C) PAIEMENT

#### Montant du droit d'inscription

- ▶ Le droit d'inscription unique pour les Verviétois à 25 €;
- ▶ Le droit d'inscription unique pour les non-Verviétois à 42 €.

### **Montant de la cotisation aux activités sportives**

- ▶ Une cotisation de 15 € pour les cours de type (A) - Cours avec participation financière supplémentaire des membres (entrée de la piscine, bus pour les promenades, ...);
- ▶ Une cotisation de 30 € pour les cours de type (B) - Cours sans participation financière supplémentaire des membres.

Un bulletin de virement reprenant le montant du droit d'inscription à payer vous sera remis au moment de l'inscription.

### **D) MODALITÉS D'INSCRIPTIONS**

#### **Que prendre avec vous à l'inscription?**

- ▶ Munissez-vous du document récapitulatif des activités physiques, ci-annexé, que vous aurez préalablement complété;
- ▶ Munissez-vous de l'attestation mutuelle actualisée pour statut «Om-nio» ou «BIM» **si vous souhaitez bénéficier d'une réduction de 50% sur le montant de la cotisation.**

### **E) REPRISE DES COURS**

Les activités physiques reprendront le lundi 13 septembre 2021.

## **2. ACTIVITÉS INFORMATIQUES**

### **Inscription à partir du 1 octobre 2021**

Contactez Carine LARONDELLE au 087/325.217  
ou par mail : [carine.larondelle@verviers.be](mailto:carine.larondelle@verviers.be)

#### **Permanence téléphonique:**

- ▶ Le lundi de 08h30 à 11h00;
- ▶ Le mardi de 08h30 à 11h00;
- ▶ Le mercredi de 08h30 à 11h00;
- ▶ Le jeudi de 08h30 à 11h00;
- ▶ Le vendredi de 08h30 à 11h00;

**!/ \ Une inscription par module.**

### **C) PAIEMENT**

Un montant de 5 € par module (+ droit d'inscription au Service Verts et Vifs)



## D) MODALITÉS D'INSCRIPTION

Munissez-vous du document récapitulatif des modules informatiques, ci-annexé, que vous aurez préalablement complété.

## E) REPRISE DES COURS

Les modules informatiques débuteront le lundi 25 octobre 2021.

## 3. ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

### A) POUR LES ANCIENS MEMBRES (2020-2021) :

Réinscription par internet (voir page 6), jusqu'au jeudi 2 septembre 2021 inclus (pour les mêmes cours que la saison précédente).

Mercredi 8 septembre 2021 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9 :

- ▶ de 09h30 à 12h00 pour les membres Verts et Vifs **qui ne possèdent pas internet;**
- ▶ de 13h30 à 16h00 **pour tout changement de cours.**

### B) POUR LES NOUVEAUX MEMBRES:

Du jeudi 9 septembre au vendredi 10 septembre 2021 de 09h30 à 11h30 à **la bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9:

Après le 10 septembre 2021:

**Sur rendez-vous: 087/325.312 ou par mail [jerome.dechesne@verviers.be](mailto:jerome.dechesne@verviers.be)**  
**Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs »**  
Crapaurue, 37 - 4800 Verviers

### Permanence téléphonique:

- ▶ Le lundi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mercredi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le vendredi de 09h30 à 12h00.

**NB : Si vous ne pouvez vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.**

## C) PAIEMENT

En direct avec le professeur à chaque cours (+ droit d'inscription au Service Verts et Vifs).

## D) MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Munissez-vous du document récapitulatif des cours intellectuels, ci-annexé, que vous aurez préalablement complété.

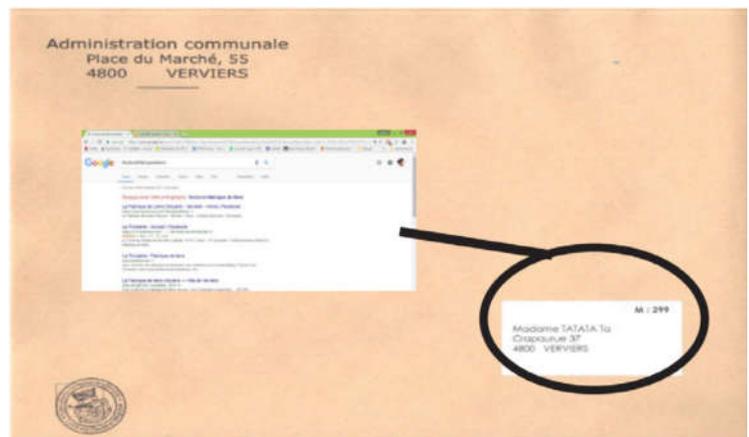
## E) REPRISE DES COURS

Les cours d'anglais débuteront le mardi 14 septembre 2021.

# REINSCRIPTION PAR INTERNET POUR LES COURS SPORTIFS ET COURS INTELLECTUELS

Cette année encore, vous pouvez vous réinscrire via <http://www.verviers.be/verts-vifs> mais UNIQUEMENT pour les cours sportifs et/ou cours intellectuels auxquels vous avez participé en 2020-2021. Il vous suffira de suivre les différentes étapes.

Compléter la partie « coordonnées ». Le numéro de membre se trouve sur la carte de membre 2020-2021 ou sur le coin supérieur droit de l'étiquette de l'enveloppe que vous avez reçue par la poste (ex: 299);



- ▶ Compléter la partie cours physiques;
- ▶ Compléter la partie cours intellectuels;
- ▶ Confirmer réinscription et envoyer;
- ▶ Un email de confirmation d'inscription vous sera envoyé par la suite en même temps que les virements à effectuer.

## CARTE DE MEMBRE VERTS & VIFS

Lorsque vous serez en ordre de paiement, il vous sera possible d'obtenir une carte de membre Verts et Vifs 2021-2022. Sur présentation de votre carte vous pouvez obtenir des réductions dans les établissements repris ci-dessous.



La carte est disponible au Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs » pendant les permanences, Crapaurue, 37 - 4800 Verviers

### Nos partenaires :



Réduction pour la participation aux cours de l'ULG sur présentation de la carte de membre « Verts et Vifs » : 2.5€ au lieu de 5€. [www.Verviers.be/ulg](http://www.Verviers.be/ulg)



Pathé propose une séance de cinéma mensuelle à tarif préférentiel pour les Seniors à partir de 60 ans ainsi que pour les membres « Verts et Vifs » dès 50 ans sur présentation de sa carte de membre – 6,00€ au lieu de 8,50€.

Tous les 2èmes mardis du mois à 14h00.

(Programme sous réserve de modifications de l'organisateur).



Rue de l'Harmonie, 9 – Verviers - Tél. : 087/33.15.36  
E-mail : [latraversee@proximus.be](mailto:latraversee@proximus.be)

La Traversée présente des ouvrages de fond, des nouveautés de tous styles (romans, romans policiers, ouvrages documentaires, cuisine, art, vie pratique, histoire, philosophie, humour, bien-être...) ainsi qu'un rayon de livres pour la jeunesse. Il est aussi possible de commander des livres dans tous les domaines.

Avantage carte de membre Verts et Vifs:

Une remise directe de 5% vous sera appliquée sur présentation de votre carte de membre « Verts et Vifs ».



Avantage carte de membre Verts et Vifs: 10% de réduction sur un panier gourmand (Panier à partir de 10,00€, plus de 40 produits de terroir du Pays de Vesdre)  
rue Jules Cerexhe, 86 - 4800 Verviers - Tél. : 087/30.79.26

---



Sur présentation de votre carte de membre Verts et Vifs, vous bénéficierez d'une réduction importante des frais de souscription pour les assurances - vie (fiscales et non-fiscales).

Outre des comptes bancaires, Argenta propose également des crédits (hypothécaire et à tempérament), des assurances IARD et vie et des placements.

L'agence se situe actuellement Rue Xhavée 53 à Verviers, juste devant le parking de l'école SFX et de la piscine.

---



### **Pharmacie Mourad sprl**

Place du Marché 10, 4800 VERVIERS - Tél. : 087/33.19.95

Les réductions octroyées sont les mêmes que celles octroyées à tout un chacun, à la différence que la réduction accordée au membre Verts & Vifs l'est directement à l'achat au lieu d'être remboursée au décompte de fin du mois.

---

*Photos*  
**NEUVILLE**

Crapaurue 142, 4800 Verviers

Tél: 087/33.60.63

---

- 10% de remise sur les impressions de photos, les cadres et albums de stock au magasin (attention non cumulable avec la carte de fidélité)

# COURS PHYSIQUES



**Electrocardiogramme et/ou test à l'effort conseillé**

## **ABDOS-FESSIERS (B)**



**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le lundi de 09h15 à 10h30

*Le cours d'abdos-fessiers est un cours dynamique reprenant un échauffement de type « cardio », suivi d'exercices ciblés et adaptés. Ces derniers sont principalement réalisés sur tapis et consistent en un renforcement des muscles des régions fessières et ventrales. Il permet une tonification du corps et une dépense énergétique.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique et avec une bonne mobilité générale.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **ABDOS-PERINEE (B)**

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le vendredi de 09h15 à 10h30

*Ce cours a pour objectif la sensibilisation des muscles du périnée, ainsi que l'apprentissage d'abdominaux sans risque pour le dos et le périnée. Il s'agit d'un apprentissage de bonnes pratiques pouvant être associées aux activités de la vie quotidienne afin de prévenir les conséquences sur le dos et le périnée, comme les risques d'incontinence et de descente d'organes.*

*Ce cours s'adresse à des personnes sans problème de mobilité.*

*Il s'accompagne de principes respiratoires.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours conçu spécialement pour les dames**





## AB'DOS ENTR'AÎNES (B)

**Professeur : Christel Pinckaers**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule  
8 - Verviers

- ▶ Le jeudi de 13h30 à 14h40
- ▶ Le vendredi de 15h00 à 16h10

*Séance de renforcement musculaire inspirée de la méthode APoR (Approche Posturo-Respiratoire) du Dr Bernadette de Gasquet qui vise à tonifier la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux sur base d'une respiration juste. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode. Ce travail global du corps vous permettra :*

- *De retrouver une respiration physiologique pour une meilleure oxygénation du corps*
- *De prévenir et diminuer l'arthrose et les maux de dos*
- *De libérer vos mouvements et vous reconnecter avec votre ressenti et votre corps*

*Vous réaliserez une succession d'exercices de manière dynamique, statique, debout, à genoux, couchés au sol et avec du petit matériel. La fin de la séance est consacrée à la relaxation.*

**Matériel :** Petit essuie de tête, bouteille d'eau

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## AQUAGYM (A) - SOUS RESERVE DE LA DISPONIBILITE DE LA PISCINE

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Piscine communale de Dison - Hameau du Husquet 80, 4820 Dison



*Peu importe de savoir nager pour pratiquer cette discipline. Les mouvements dans l'eau font travailler toute la musculature avec efficacité mais en douceur.*

**Matériel :** Essuie, bonnet

**Entrée piscine :** 2,15 €

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## BADMINTON (B)

**Professeur : Jérôme Dechesne**

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

- ▶ Le mercredi de 09h00 à 11h30

*Sport de raquette avec volant, celui-ci est extrêmement éprouvant et fatiguant et demande de la technique et de la tactique. Il n'est pas un jeu de plage. C'est pourquoi il est conseillé d'en parler à son médecin avant de commencer ce sport.*

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes (maximum 45)

**Cours mixte**

## **DANSE EN LIGNE ET DANSE COUNTRY (B)**

**Professeur : Catherine Leunis**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mercredi de 10h45 à 12h00

*Danser est le fin mot de vivre, vous souhaitez mieux vivre dans la bonne humeur, vous aimez danser, vous avez le sens du rythme, alors ce cours de danse sera votre divertissement, il est fait pour vous et pour vous maintenir en forme tant au niveau physique que cérébral. Si vous adhérez à ce cours, une présence régulière est indispensable pour l'apprentissage des chorégraphies.*

*La mémoire, la coordination et parfois le souffle seront développés et entretenus.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, qui ont le sens du rythme avec une bonne mobilité générale.*

*Sur des musiques populaires, countrys et rythmées*

**Matériel :** Chaussures confortables, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 14 personnes

**Cours conçu spécialement pour les dames**

## **DU SOUFFLE ET DU COEUR (B)**

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mercredi de 9h15 à 10h30

*Ce cours « Du souffle et du cœur » permet d'augmenter la capacité des poumons sur le long terme. Vous apprendrez à respirer lors d'un effort bref ou prolongé. Vous obtiendrez une meilleure synergie cœur-poumons lors d'une activité physique. Vous permettrez ainsi à votre corps*

*une plus grande aisance lors de toute autre activité sportive ou quotidienne.*

*Ce cours est adressé à toute personne souhaitant améliorer son endurance cardiaque et respiratoire, tout en respectant ses limites physiques. L'aspect « cardio » sera mis en évidence : savoir prendre son pouls lors de l'effort, mesurer son temps de récupération, connaître ses limites. Ce cours s'adresse à des personnes ayant une bonne mobilité générale.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (B)**

**Professeur :** Catherine Leunis

Ancienne bibliothèque de Heusy  
rue Maison Communale 1 – Heusy

► Le jeudi de 10h30 à 11h30

*Parce que c'est en bougeant qu'on entretient ses muscles et ses articulations, ce cours vous permettra de conserver le capital santé de votre corps. Une gymnastique douce, des mouvements simples, réflexes et dextérité, pratiqués en tenue de ville en position debout et assise sur chaise.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en perte de souplesse qui souhaitent conserver ou retrouver une mobilité générale.*

**Matériel :** Tenue et chaussures confortables, bouteille d'eau

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **GYMNASTIQUE DOUCE (B)**

**Professeur :** Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 10h45 à 11h45

*La gymnastique douce peut être commencée à tout âge. Il s'agit d'une activité physique modérée qui permet de préserver la santé par des exercices adaptés.*

*Les exercices proposés sont facilement réalisables. Le cours débutera par un échauffement en position debout afin de mettre tout le corps en mouvement et sera suivi d'exercices plus ciblés notamment en position assise et couchée.*

*La gymnastique douce peut être pratiquée de manière préventive pour lutter contre les maladies liées au vieillissement, mais aussi pour préserver une certaine autonomie.*

**Matériel :** Bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **INDIACA (B)**

**Professeur :** Jérôme Dechesne

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

► Le jeudi de 09h00 à 10h30

*Sport d'équipe se situant entre le volley-ball et le badminton. Il se pratique, sur un terrain de volley, à l'aide d'une sorte de grand volant mais sans raquette. Cette activité est moins éprouvante que le volley et le badminton et ainsi plus accessible.*

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **MARCHE (A)**

**VOUS NE POUVEZ CHOISIR QU'UNE SEULE MARCHÉ**

Programme disponible sur les lieux d'inscription

### **PROMENADES :**

**Guide :** Jérôme Dechesne

► Le lundi de 13h00 à 18h00

**Guide :** Christel Pinckaers

► Le mercredi de 13h00 à 18h00

*Ces balades de 5 km maximum sont destinées aux personnes qui souhaitent pratiquer la marche de façon douce. Le rythme des participants sera respecté. Les promenades choisies comporteront un faible niveau de dénivelé et de difficulté.*

**Matériel :** Chaussures de marche, boisson

**Nombre minimum d'inscrits :** 25 personnes

**Cours mixte**

## **RANDONNEES PEDESTRES:**

**Guide : Jérôme Dechesne**

▶ Le mardi de 13h00 à 18h00

**Guide : Catherine Leunis**

▶ Le jeudi de 13h00 à 18h00

*Lieu de prédilection pour faire connaissance et créer des liens conviviaux. La balade hebdomadaire de 7 à 9 km vous permettra de sortir des sentiers battus pour apprécier les bienfaits de la marche, ainsi que redécouvrir à travers les bois et la campagne, les paysages de la région verviétoise.*

**Matériel :** Chaussures de marche, boisson

**Nombre minimum d'inscrits :** 25 personnes

**Cours mixte**

## **MISE EN FORME & EQUILIBRE CORPOREL (B)**

**Professeur : Catherine Leunis**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

▶ Le mardi de 11h00 à 12h15

*Ce cours vous permettra de rester autonomes plus longtemps. L'utilisation du fit ball, de la bande élastique de fitness, du roller foam, de petit matériel, ... permet de faire des exercices de tonification, de proprioception et de stretching qui sollicitent tous les muscles du corps. Vous travaillerez votre corps de la tête aux pieds, tout en mélangeant harmonieusement : étirements, renforcement musculaire, équilibre, respiration, relaxation et détente.*

*La pratique de ce cours diminuera les raideurs articulaires et musculaires liées à l'âge, améliorera la souplesse au niveau des épaules, du dos, des articulations des hanches et des genoux.*

*Une musique adaptée soutient agréablement le travail.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale*

**Matériel :** Petit essuie de tête, bouteille d'eau

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

# INFORMATIONS PRATIQUES

## SUSPENSION DES COURS

Du lundi 1 novembre 2021 au vendredi 5 novembre 2021 (Toussaint)

Jeudi 11 novembre 2021 (Armistice)

Lundi 15 novembre 2021 (Fête du Roi)

Du lundi 27 décembre 2021 au vendredi 7 janvier 2021 (Noël)

Du lundi 28 février 2022 au vendredi 04 mars 2022 (Carnaval)

Du lundi 4 avril 2022 au lundi 18 avril 2022 (Pâques)

Du lundi 23 mai au vendredi 27 mai 2022 (congé de l'Ascension)

Lundi 6 juin 2022 (Pentecôte)

**Les cours se terminent le vendredi 17 juin 2022**

Le livret des activités d'été sera disponible au printemps 2022 et les activités débuteront le lundi 20 juin 2022

## PERMANENCES DU SERVICE VERTS & VIFS

### Secrétariat:

Lundi : de 09h30 à 12h00

Mardi : de 09h30 à 12h00

Mercredi : de 13h30 à 16h00

Jeudi : de 13h30 à 16h00

Vendredi : de 09h30 à 12h00

**Adresse :** Maison Moulan, 1er étage. Crapaurue, 37

– 4800 Verviers (entrée par la rue des Carmes).

**Téléphone :** 087/325.312    **Mail :** jerome.dechesne@verviers.be

Contact : Jérôme Dechesne

## PROFESSEURS DES COURS SPORTIFS:

**Jérôme DECHESNE (Régent en éducation physique)**

jerome.dechesne@verviers.be

**Ysabel LEKEU (Kinésithérapeute)**

ysabel.lekeu@verviers.be

**Catherine LEUNIS (Régente en éducation physique)**

catherine.leunis@verviers.be

**Christel PINCKAERS (Régente en éducation physique)**

christel.pinckaers@verviers.be

## PROFESSEUR DES COURS INFORMATIQUES:

**Carine LARONDELLE**

Carine.larondelle@verviers.be

## Verts et Vifs – Horaire actualisé au 13 SEPTEMBRE 2021

Catherine LEUNIS (CL) - Christel PINCKAERS (CP)

Ysabel LEKEU (YL) - Jérôme DECHESNE (JD)

Lundi	Abdos-fessiers (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Pilates (YL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades 5km (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
Mardi	Santé du dos (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Mise en forme & Equilibre corporel (CL)	11h00 à 12h15	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Zumba Gold (CL)	13h45 à 14h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Yoga et relaxation (CL)	15h15 à 16h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Badminton (JD)	09h00 à 11h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Du souffle et du cœur (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Mercredi	Danse en ligne et danse country (CL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades 5km (CP)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Aquagym (YL) <b>SOUS RESERVE</b>		Piscine communale - Hameau du Husquet 80, 4820 Dison
	Stretching (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Indiaca (JD)	09h00 à 10h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Volley-ball (JD)	10h30 à 12h00	Hall omnisports de Gérardchamps
	Gymnastique d'entretien (CL)	10h30 à 11h30	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
Jeudi	Gymnastique douce (YL)	10h45 à 11h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (CL)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Ab'dos Entr'Ainés (CP)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching Postural (CP)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

Vendredi	Abdos-périnée (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n° 8
	Stretching rythmique (CP)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Ab'dos Entr'Ainés (CP)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

NOTES :



## NET VOLLEY (B)

**Professeur : Jérôme Dechesne**

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

► Le jeudi de 10h30 à 12h00

*Demande un esprit d'équipe très développé. La cohésion est nécessaire. Les six joueurs doivent s'entendre et s'aider dans le but de gagner le match en équipe.*

**Matériel :** Chaussures de salle

**Nombre minimum d'inscrits :** 12 personnes

**Cours mixte**

## PILATES (B)

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le lundi de 10h45 à 12h00

*Le cours de Pilates est un cours de musculation douce en position d'étiements et d'équilibre musculaire. A sa création, Monsieur Joseph Pilates l'avait baptisé méthode de « contrologie ».*

*Cette gymnastique permet de corriger et d'améliorer la posture de façon volontaire. Les exercices requièrent la participation de tout le corps ainsi que de l'esprit.*

*Le but de cette activité est de découvrir la méthode Pilates à son origine, simple, ainsi qu'un partage et une découverte de la philosophie de vie de cet homme.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## SANTE DU DOS (B)

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 09h15 à 10h30

*Le but de ce cours est « de connaître son dos », c'est-à-dire d'apprendre une mobilité sans risque pour le dos, grâce à l'exécution de mouvements corrects et protecteurs.*

*Des exercices adaptés et l'entraînement des muscles posturaux sont essentiels pour prévenir les blessures et les douleurs du bas du dos.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## STRETCHING (B)

**Professeur : Ysabel Lekeu**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 09h15 à 10h30

*L'étirement et l'assouplissement sont les clés d'une détente et d'un bien-être au quotidien. Le but est d'acquérir ou d'entretenir une bonne souplesse musculaire et articulaire.*

*Il s'adresse à des personnes en bonne condition physique et sans problème de mobilité.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## STRETCHING POSTURAL (B)

**Professeur : Christel Pinckaers**

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 15h00 à 16h10

*Ces exercices doux et complets ciblent le renforcement des chaînes musculaires intervenant dans le maintien postural et l'équilibre tels que les muscles dorsaux, abdominaux, fessiers, périnéaux, la proprioception, ... En tonifiant votre musculature, en apprenant les bons gestes et en les appliquant au quotidien, vous protégerez vos articulations, dénouerez les tensions et éviterez d'éventuelles blessures. Une partie de la séance*

sera consacrée à l'assouplissement et à la relaxation pour une sensation immédiate de bien-être.

Ce cours nécessite d'avoir une bonne mobilité des poignets et des genoux pour le placement des postures.

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau, carnet de notes

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **STRETCHING RYTHMIQUE (B)**

**Professeur :** Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le vendredi de 13h30 à 14h40

*Vous voulez faire du sport en musique ? Vous voulez améliorer votre cardio en vous amusant ? Alors venez-vous dépenser en rythme, améliorer votre condition physique, votre fonction cardiaque et votre coordination le tout dans une ambiance conviviale. L'intensité et la durée de l'effort seront soutenues mais adaptées à chacun. Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique.*

**Matériel :** Essuie de plage, bouteille d'eau

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

## **YOGA ET RELAXATION (B)**

**Professeur :** Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 15h15 à 16h45

*Se faire du bien, apprendre à gérer son stress, lâcher prise, rééquilibrer son corps et se tonifier, voici plusieurs bonnes raisons de faire du Yoga. Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une très grande variété d'exercices, de la pratique respiratoire, de la méditation, ainsi que de la relaxation.*

*Le yoga de la santé est une gymnastique douce qui s'adapte à vous, sa pratique à des effets bénéfiques en profondeur.*

*Sur le plan physique : il peut soulager divers types de maladies telles que l'hypertension, les problèmes respiratoires, les troubles digestifs, les migraines...*

*Le Yoga contribuera à davantage de souplesse, un squelette et des arti-*

*culations renforcés et la disparition des problèmes de dos, de sciatique, et d'articulations.*

*Sur le plan mental : davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair.*

*Sur le plan émotionnel : une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, amélioration de sa relation aux autres, une meilleure qualité de sommeil.*

*L'ensemble accompagné de musiques adaptées et douces.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale, mais aussi des poignets et des genoux pour la prise des postures.*

**Matériel :** Essuie, bouteille d'eau

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

**ZUMBA GOLD® (B)** 

**Professeur :** Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 13h45 à 14h45

*La Zumba est un programme de fitness qui s'appuie entre autre sur des rythmes et des chorégraphies de danses latines : Salsa, Merengue, Cum bia, Reggaeton...mais aussi sur bien d'autres rythmes.*

*La Zumba Gold® s'adresse surtout aux débutants de tout âge, désireux de reprendre une activité physique modérée, tout en s'amusant !*

*En plus de brûler des calories, la Zumba Gold® améliore l'équilibre général de l'organisme, son rythme et sa coordination, tonifie les bras, les jambes et le ventre.*

*La Zumba, fait travailler tout le corps de façon ludique et amusante, mais favorise aussi la mémoire.*

*Des exercices aérobiques et en force musculaire sont effectués en enchaînant des périodes plus intenses suivies de périodes plus calmes.*

*Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale et le sens du rythme.*

**Matériel :** Chaussures de salle, essuie, bouteille d'eau indispensable

**Nombre minimum d'inscrits :** 10 personnes

**Cours mixte**

# COURS INTELLECTUELS

## ENGLISH - CONVERSATION ET GRAMMAIRE ANGLAISE

### 5 groupes possibles

**Professeur : Jenny APPELS**

Salle « de classe » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 à Verviers

- ▶ Le mardi de 09h00 à 10h30 OU de 10h30 à 12h00 (niveaux avancé et intermédiaire);
- ▶ Le mercredi de 09h00 à 10h30 OU de 10h30 à 11h45 (niveaux intermédiaire et avancé);
- ▶ Le mercredi de 14h30 à 16h00 (niveau débutant avec notion).

« Looking forward to seeing you again and welcome to newcomers »

### Renseignements:

Mme Jenny APPELS 087/22.32.13 ou [jenny.appels@skynet.be](mailto:jenny.appels@skynet.be)

5,00 € par cours (montant exact souhaité).

4,50 € pour le deuxième cours du mercredi (10h30 à 11h45)

**Nombre d'inscrits :** minimum 6 et maximum 15

# MODULES INFORMATIQUES

Il n'est pas toujours évident de manier l'ordinateur avec efficacité. Comment utiliser sa tablette ou son smartphone ? Comment communiquer via les réseaux sociaux ? Inscrivez-vous à l'un de nos modules et apprenez à utiliser l'outil informatique correctement

**Faites attention aux prérequis demandés avant de vous inscrire aux cours !!**

**Heure :** au choix, cours de 9 h à 11 h 30 **ou** cours de 13 h à 15 h 30

**Lieu :** dans le local de l'EPN de 9 h à 11 h 30, Place du Marché 11 à Verviers

**Prix :** 5,00 € par module

► *Il est possible de choisir 1 date pour chaque module différent.*

## MODULE 1 - L'ORDINATEUR, NOTIONS DE BASE

*Apprentissage de l'utilisation d'un ordinateur, de la souris et du clavier.*

**! aux prérequis : Les apprenants ne doivent rien connaître.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021 =** lundi 25 octobre matin OU après-midi

**2022 =** jeudi 10 février matin OU après-midi

## MODULE 2 – INITIATION AU SURF SUR GOOGLE

*Initiation au surf sur internet grâce au moteur de recherche Google.*

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021 =** jeudi 28 octobre matin OU après-midi

**2022 =** lundi 14 février matin OU après-midi

## MODULE 3 - INITIATION À L'INFORMATIQUE

*Initiation au fonctionnement de l'ordinateur, à la gestion de dossiers et de fichiers.*

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021 =** jeudi 9 décembre matin OU après-midi

**2022 =** lundi 25 avril matin OU après-midi

## MODULE 4 – LES MAILS - GMAIL

Créer un compte **Gmail**, recevoir des e-mails, envoyer, transférer, supprimer un message, envoyer une pièce jointe.

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021** = lundi 22 novembre matin OU après-midi

**2022** = jeudi 17 février, jeudi 28 avril matin OU après-midi

## MODULE 5 - FACEBOOK

S'inscrire sur Facebook, se connecter, se déconnecter, publier, commenter, configurer les paramètres de confidentialité.

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur et avoir une adresse mail opérationnelle.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021** = jeudi 25 novembre matin OU après-midi

**2022** = lundi 7 mars, lundi 2 mai matin OU après-midi

## MODULE 6 - LES TABLETTES ANDROID

Découverte de la tablette Android, consultation de sites, prise et envoi de photos, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.

**! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte associé à la tablette déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une adresse Gmail opérationnelle.**

Chaque apprenant amène sa tablette Android.

**2022** = lundi 17 janvier, jeudi 5 mai matin OU après-midi

## MODULE 7 - LES SMARTPHONES ANDROID

Découverte du smartphone Android, consultation de sites, prise de photos et les envoyer, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.

**! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte associé au smartphone déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une adresse Gmail opérationnelle.**

Chaque apprenant amène son smartphone Android.

**2021** = lundi 29 novembre matin OU après-midi

**2022** = jeudi 20 janvier, jeudi 10 mars, lundi 9 mai matin OU après-midi

## **MODULE 8 - LES TABLETTES ET LES SMARTPHONES APPLE**

*Découverte de la tablette et du smartphone Apple, consultation de sites, prise et envoi de photos, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.*

**! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte Itunes associé à la tablette ou au smartphone déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une adresse mail opérationnelle.**

Chaque apprenant amène sa tablette Apple ou son smartphone Apple.

**2022** = lundi 7 février, jeudi 12 mai matin OU après-midi

## **MODULE 9 – INITIATION À GOOGLE PHOTOS**

*Stocker, organiser, retoucher et partager des photos grâce à Google Photos.*

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur, avoir une adresse Gmail opérationnelle, savoir transférer des photos sur leur ordinateur.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021** = jeudi 2 décembre matin OU après-midi

**2022** = lundi 16 mai matin OU après-midi

## **MODULE 10 – LES APPLICATIONS LIÉES À VOTRE COMPTE GOOGLE**

*Les Google Apps sont des applications développées par Google pour vous permettre de faire à peu près tout : agenda, contacts, documents, maps, traduction, ...*

**! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur et avoir une adresse Gmail opérationnelle.**

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

**2021** = lundi 6 décembre matin OU après-midi

**2022** = jeudi 19 mai matin OU après-midi

**L'inscription sera effective dès réception du paiement.**

# RÈGLEMENT:

**ART. 1 :** LA PARTICIPATION AUX COURS ET AUX ACTIVITÉS ORGANISÉS PAR LE SERVICE VERTS ET VIFS DE LA VILLE DE VERVIERS RESTE SOUMISE À UN DROIT D'INSCRIPTION ANNUEL.

**ART. 2 :** CE DROIT COUVRE LES FRAIS D'ASSURANCE, CERTAINS COÛTS DE LOCATION ET UNE PARTIE DES FRAIS ADMINISTRATIFS.

**ART. 3 :** CE DROIT NE COUVRE CEPENDANT PAS LE COÛT DE L'ENTRÉE AU BASSIN DE NATATION, LES FRAIS DE DÉPLACEMENTS ET LE COÛT DE TOUTE ACTIVITÉ SPÉCIALE.

**ART. 4 :** CE DROIT D'INSCRIPTION EST FIXÉ, DÈS LE PREMIER MOIS SUIVANT LA DÉLIBÉRATION DU CONSEIL ADOPTANT LE PRÉSENT RÈGLEMENT, À 25,00 EUROS POUR LES VERVIÉTOIS ET 42,00 EUROS POUR LES NON VERVIÉTOIS.

**ART. 5 :** LE DROIT D'INSCRIPTION ET DES COTISATIONS SERA DÛ LORS DE L'INSCRIPTION D'UN MEMBRE SELON LA FORMULE SUIVANTE : 100 % POUR TOUTE INSCRIPTION JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE, 50 % POUR TOUTE INSCRIPTION À PARTIR DU 01 JANVIER JUSQU'AU MOIS DE JUILLET. LE 1ER SEPTEMBRE DE CHAQUE ANNÉE, TOUS LES PAIEMENTS SERONT RENOUVELÉS POUR DOUZE MOIS. CE DROIT D'INSCRIPTION EST DÉFINITIVEMENT ACQUIS PAR L'ADMINISTRATION COMMUNALE.

**ART. 6 :** LE PAIEMENT FAIT OFFICE D'INSCRIPTION. SI CE DERNIER N'EST PAS EFFECTUÉ, LE MEMBRE SERA RAYÉ DES LISTES.

**ART. 7 :** EN CAS D'ABSENCE DE L'ÉLÈVE OU DU PROFESSEUR, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ.

**ART. 8 :** LA RESPONSABILITÉ DE LA VILLE DE VERVIERS NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE ENGAGÉE SI UNE PERSONNE INSCRITE MODIFIE VOLONTAIREMENT LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ TEL QUE PRÉVU PAR L'ANIMATEUR VERTS ET VIFS.

**ART. 9 :** IL APPARTIENT À CHAQUE RESPONSABLE DU COURS DE FIXER LE NOMBRE MAXIMUM DE MEMBRES QUI PEUVENT S'INSCRIRE À CHACUN DES COURS ET DE JUGER DE LA CAPACITÉ DE LA PERSONNE À SUIVRE SON COURS. CEPENDANT, LE PROFESSEUR OU LA VILLE DE VERVIERS NE POURRA EN AUCUN CAS ÊTRE TENU RESPONSABLE D'UNE ÉVENTUELLE BLESSURE.

**ART. 10 :** SI UN MEMBRE NE SOUHAITE PAS CONTINUER UN COURS AUQUEL IL EST INSCRIT OU QU'IL SOUHAITE EFFECTUER UNE MODIFICATION, CE DERNIER EST TENU DE PRÉVENIR LE SECRÉTARIAT.

**ART. 11 :** EN AUCUN CAS, L'ASSURANCE NE COUVRE LES DÉPLACEMENTS EFFECTUÉS AVEC UN VÉHICULE PERSONNEL.

**ART. 12 :** EN FONCTION DES PLACES DISPONIBLES, LA PRIORITÉ EST TOUJOURS ACCORDÉE AUX VERVIÉTOIS.

**ART. 13 :** APRÈS DEUX MOIS D'ABSENCES CONSÉCUTIFS À UN COURS SANS JUSTIFICATION, LE SERVICE SE RÉSERVE LE DROIT DE CONSIDÉRER LE MEMBRE DÉMISSIONNAIRE ET D'ACCEPTER UNE NOUVELLE INSCRIPTION À SA PLACE. AUCUN REMBOURSEMENT DE FRAIS D'INSCRIPTION OU DE COTISATIONS NE POURRA ÊTRE RÉCLAMÉ À LA VILLE DE VERVIERS.

**ART. 14 :** LE RESPONSABLE DE COURS PEUT ACCEPTER LA PARTICIPATION D'UNE PERSONNE À UN COURS POUR UN ESSAI. CET ESSAI S'EFFECTUE SOUS LA PROPRE RESPONSABILITÉ DE LA PERSONNE PARTICIPANTE.

**ART. 15 :** LE PRÉSENT RÈGLEMENT REMPLACE TOUTES DISPOSITIONS ANTÉRIEURES. IL PREND COURS LE 01 SEPTEMBRE 2020.

# SOMMAIRE

<b>MOT DE L'ECHEVINE</b>	<b>P. 2</b>
<b>MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS VERTS &amp; VIFS</b>	<b>P. 3</b>
<b>INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>	<b>P. 3</b>
<b>INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INFORMATIQUES</b>	<b>P. 4</b>
<b>INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INTELLECTUELS</b>	<b>P. 5</b>
<b>INSCRIPTION PAR INTERNET</b>	<b>P. 6</b>
<b>CARTE DE MEMBRE VERTS &amp; VIFS</b>	<b>P. 7</b>
<b>COURS PHYSIQUES</b>	<b>P. 9</b>
Abdos-fessiers	
Abdos-périnée	
Ab'Dos Entr'âinés	
Aquagym <b>sous réserve</b>	
Badminton	
Danses	
Du souffle et du cœur	
Gymnastique d'entretien	
Gymnastique douce	
Indiaca	
Marche	
Mise en forme & équilibre corporel	
Net volley	
Pilates	
Santé du dos	
Stretching	
Stretching postural	
Stretching rythmique	
Yoga et relaxation	
Zumba Gold ®	
<b>INFORMATIONS PRATIQUES</b>	<b>P. 15</b>
<b>COURS INTELLECTUELS</b>	<b>P. 23</b>
<b>MODULES INFORMATIQUES</b>	<b>P. 24</b>
<b>RÈGLEMENT</b>	<b>P. 27</b>



# RÉCAPITULATIF INSCRIPTIONS



Réinscription prioritaire par internet dans les **cours pratiqués en 2020-2021** via [www.verviers.be/verts-vifs](http://www.verviers.be/verts-vifs) jusqu'au jeudi 2 septembre 2021 inclus



## À LA BIBLIOTHEQUE DE VERVIERS

Place du Marché 9  
à 4800 Verviers

- ▶ Le **mercredi 8 septembre** de 09h30 à 12h00 (**Membres 2020-2021 - sans internet**)
- ▶ Le **mercredi 8 septembre** de 13h30 à 16h00 (**Membres 2020-2021 - changement de cours**);
- ▶ Le **jeudi 9 septembre (Tout le monde)** de 09h30 à 11h30;
- ▶ Le **vendredi 10 septembre (Tout le monde)** De 09h30 à 11h30.

## après le 10 septembre 2021



## AU BUREAU DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES ET DE L'INTÉGRATION

Sur rendez-vous: **087/325.312** ou  
par mail [jerome.dechesne@verviers.be](mailto:jerome.dechesne@verviers.be)  
rue Crapaurue 37 (1<sup>er</sup> étage)  
(entrée par la grille, rue des Carmes)

### Permanence téléphonique :

- ▶ Le **lundi** de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le **mardi** de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le **mercredi** de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le **jeudi** de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le **vendredi** de 09h30 à 12h00.

**NB : Si vous ne pouvez-vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.**

