



PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2023 - 2024



VERTS & *Vifs*
VERVIERS

SOMMAIRE

	MOT DE L'ÉCHEVINE	P. 2
MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS VERTS & VIFS		P. 3
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES		P. 3
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INFORMATIQUES		P. 4
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INTELLECTUELS		P. 5
INSCRIPTION PAR INTERNET		
CARTE DE MEMBRE VERTS & VIFS		P. 7
COURS PHYSIQUES		P. 9
Ab'Dos Entraînés		
Badminton		
Cuisses - Abdos-fessiers C.A.F		
Danses		
Du souffle et du cœur		
Gymnastique d'entretien		
Indiaca		
Randonnées pédestres		
Mise en forme & équilibre corporel		
Net volley		
Stretching zen		
Stretching postural		
Stretching rythmique		
Yoga et relaxation		
Zumb@buelos		
INFORMATIONS PRATIQUES		P. 15
COURS INTELLECTUELS		P. 23
MODULES INFORMATIQUES		P. 24
RÈGLEMENT		P. 27

ÉDITO - VERTS & VIFS SAISON 2023- 2024

Madame, Monsieur,

Les seniors représentent une partie de plus en plus importante de notre population aujourd'hui. Ils seraient près d'un tiers de la population belge selon l'organisme de statistique officiel Statbel et la tendance va en grandissant.

Il est donc important pour un pouvoir communal de consacrer une partie de sa mission à satisfaire un besoin réel existant au bénéfice du plus grand nombre et à des moyens conséquents afin de permettre à nos aïeuls de s'épanouir pleinement.

C'est à ce titre que le Service Egalité des Chances de la Ville de Verviers s'attèle à proposer des activités intéressantes et enrichissantes tant sur le plan intellectuel que physique. De beaux moments de rencontres autour de visites culinaires, d'ateliers artistiques ou sportifs, de marches et beaucoup d'autres découvertes.

Vous retrouverez d'ailleurs ci-dessous tout le programme des activités qui vous attendent pour cette nouvelle saison 2023-2024. En espérant qu'il vous plaira, il y en a pour tous les goûts !

Je profite de l'occasion pour remercier toute l'équipe d'encadrement qui a toujours eu à cœur de mettre tout en œuvre pour vous permettre de poursuivre ces activités divertissantes et de conserver ce contact social indispensable à l'équilibre.

Je souhaite également une bonne route à Jérôme qui a décidé de se lancer un nouveau défi professionnel et la bienvenue dans l'équipe à Vincent qui s'occupera de la marche et du badminton.
Prenez plaisir et bien soin de vous !

Je me réjouis de vous croiser à l'occasion de l'une ou l'autre activité.



Sophie LAMBERT

Échevine de la Santé,
de l'Égalité des Chances et
de l'Instruction publique

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

- ▶ Les membres inscrits l'année précédente (qui restent prioritaires jusqu'au 31 août 2023);
- ▶ Les nouveaux membres âgés de + de 50 ans habitant Verviers (tarif préférentiel) ou une autre commune.

A) POUR LES ANCIENS MEMBRES (2022-2023) :

Réinscription par internet (voir page 6), jusqu'au **dimanche 27 août 2023** inclus (pour les mêmes cours que la saison précédente).

Jeudi 31 août 2023 à la **bibliothèque de Verviers**, Place du Marché 9 :

- ▶ de 9h30 à 12h pour les membres Verts et Vifs **qui ne possèdent pas internet;**
- ▶ de 13h30 à 16h **pour tout changement de cours.**

Vendredi 1^{er} septembre 2023 à la **bibliothèque de Verviers**, Place du Marché 9 :

- ▶ de 9h30 à 12h **pour tout changement de cours.**

B) POUR LES NOUVEAUX MEMBRES:

Vendredi 15 septembre de 13h30 à 16h à la **bibliothèque de Verviers**, Place du Marché 9:

Après le 1^{er} septembre 2023, vous pourrez vous rendre à une des deux permanences « physiques » du Service pour vous inscrire ou recueillir des informations pratiques.

Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs »

Crapaurue 37 - 4800 Verviers (Annexe Maison Moulan - entrée par la rue des Carmes).

Permanences physiques :

- ▶ Le mardi de 9h30 à 12h;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h;

Permanences téléphoniques :

- ▶ Mardi : de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h
- Jeudi : de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h
- Vendredi : de 13h30 à 16h

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 (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 4 septembre 2023.

RÉINSCRIPTION PAR INTERNET POUR LES COURS SPORTIFS

Cette année encore, vous pouvez vous réinscrire via **www.verviers.be/verts-vifs** mais **UNIQUEMENT** pour les cours sportifs auxquels vous avez participé en 2022-2023. Il vous suffira de suivre les différentes étapes:

- ▶ Compléter la partie « coordonnées ». **Votre numéro de membre sera demandé, si vous ne le connaissez pas, merci de le demander à votre professeur;**
- ▶ Compléter la partie cours physiques;
- ▶ 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 2023-2024. 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 (Annexe Maison Moulan)

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



Rue de l'Harmonie 9 – 4800 Verviers - Tél. : 087/33.15.36
E-mail : 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 Xhavée 61 - 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.

Crapaurue 142, 4800 Verviers

Tél: 087/33.60.63

Photo Neuville

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

ATTESTATION DE REMBOURSEMENT MUTUELLE

Cette année la démarche à effectuer pour compléter son attestation mutuelle est la suivante :

- ▶ Aller à sa mutuelle pour chercher le document spécifique à une intervention pour le sport. Ces documents sont parfois téléchargeables et imprimables sur le site internet des mutuelles;
- ▶ Poser une vignette sur l'attestation ou remplir les coordonnées de la personne concernée;
- ▶ Déposer le document (dans une enveloppe) aux inscriptions de septembre ou alors dans la boîte aux lettres de la Maison Moulan, Crapaurue 37 à 4800 Verviers;
- ▶ Tous les documents reçus seront complétés par le secrétariat une fois vos paiements reçus;
- ▶ Ensuite, vos documents seront renvoyés directement à votre mutuelle à la fin des 4 prochains mois (septembre, octobre, novembre et décembre).

COURS PHYSIQUES

CUISSES-ABDOS-FESSIERS (C.A.F) (B)

Professeur : Catherine Leunis

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

► **Le mardi de 9h15 à 10h30**

Le cours de C.A.F (cuisses-abdos-fessiers) est une pratique de renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps.

- les cuisses : quadriceps, ischios, adducteurs;
- les abdos, en ciblant le ventre et la taille;
- et les fessiers petits, moyens et grands.

La plupart des exercices s'effectuent en poids de corps, sans saut ni course et au sol.

La séance comporte les exercices de renforcement musculaire suivants :

- du gainage, avec ou sans relevé de genoux, de face ou latéral;
- le grand classique : les squats;
- des exercices de pont et leurs variantes;
- bien souvent, des fentes;
- des flexions et extensions de jambes;
- et bien d'autres exercices encore...

Au-delà de l'amélioration de votre condition physique, le C.A.F est une pratique qui développe la force et l'endurance musculaire. Plus encore, le renforcement de votre sangle abdominale permettra un meilleur maintien de votre dos par vos muscles, donc une nette amélioration de votre posture. Cela peut également être source de diminution d'éventuelles douleurs lombaires, voire cervicales.

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

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

AB'DOS ENTR'ÂINES (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 13h30 à 14h40**

Séance de renforcement musculaire complet inspiré 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 mobiliser et renforcer le dos afin de prévenir et diminuer l'arthrose et les douleurs;*
- *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, couché au sol et avec du petit matériel. La fin de la séance est consacrée à la relaxation.

Matériel : Essuie, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

BADMINTON (B)

Professeur : Vincent Swartenbrouckx

Hall omnisports de Gérardchamps - Quai de la Vesdre 20 - 4800 Verviers

► **Le mercredi de 9h à 11h**

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 - 4800 Verviers

► **Le mercredi de 10h45 à 12h**

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 de salle à semelles claires, 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 : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le mercredi de 9h15 à 10h30**

Pour travailler son cardio, pas de secret : il faut bouger mais ici pas de course ! C'est lorsqu'on sollicite son coeur à 60-70% de la fréquence cardiaque maximale (globalement calculée en retranchant son âge à 220) que l'exercice sera le plus efficace : il va travailler votre VO2max (aussi appelée vitesse maximale anaérobie), ce qui permettra d'augmenter la consommation maximale d'oxygène.

Le cours est constitué d'un échauffement au sol sans saut ni course, de step, de HIIT (haute intensité interval training) ainsi que d'étirements.

Ce cours s'adresse à toute personne ayant une bonne mobilité générale et souhaitant améliorer son endurance cardiaque et respiratoire, tout en respectant ses limites physiques.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 10h45 à 11h45**

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 pour vous remuscler, des mouvements simples, des exercices d'équilibre, et d'étirements et un apprentissage à la relaxation, tout cela pratiqués en tenue de ville en position debout et assise avec une chaise.

Ce cours s'adresse à des personnes en perte de souplesse d'équilibre et de force qui souhaitent conserver une mobilité générale.

Matériel : Chaussures confortables de salle à semelles claires, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

INDIACA (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Hall omnisports de Gérardchamps - Quai de la Vesdre 20 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 9h 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 MARCHE

Programme disponible sur les lieux d'inscription

Guide : Christel Pinckaers

- ▶ **Le mercredi de 13h à 17h30**

Ces balades d'environ 5 km 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 : 15 personnes

Cours mixte

RANDONNÉES PÉDESTRES:

Guide : Vincent Swartenbrouckx

- ▶ Le mardi de 13h à 18h

Guide : Catherine Leunis

- ▶ Le jeudi de 13h à 18h

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 de redécouvrir à travers les bois et la campagne, les paysages de diverses régions. Une présence régulière garantira votre priorité d'inscription les années à venir.

Matériel : Chaussures de marche, boisson et en-cas

Nombre minimum d'inscrits : 15 personnes

Cours mixte

MISE EN FORME & EQUILIBRE CORPOREL (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le mardi de 10h45 à 12h**

Ce cours vous permettra de rester autonome plus longtemps.

L'utilisation du fit ball, de la bande élastique de fitness, du step, du roller foam, de petit matériel... permet de faire des exercices de tonification, de proprioception, de stretching et de cardio 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

NET VOLLEY (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Hall omnisports de Gérardchamps - Quai de la Vesdre 20 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 10h30 à 12h**

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

STRETCHING ZEN (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 9h15 à 10h30**

L'étirement et l'assouplissement sont les clés de la mobilité, 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'agit d'exercices analytiques et structurels lents selon les capacités corporelles de chacun. Les exercices sont organisés en douceur selon les fonctions musculaires, la logique et en adéquation avec le corps.

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

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

STRETCHING POSTURAL (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le jeudi de 15h à 16h10**

Ces exercices doux et complets ciblent le renforcement des muscles profonds intervenant dans le maintien postural et l'équilibre. Cette méthode repose sur la prise de postures, des étirements et des techniques de respiration spécifiques.

Le but de ce cours est de connaître mieux son corps, notamment son dos en le mobilisant sans risque grâce à des mouvements protecteurs, mais aussi d'apprendre les bons gestes et de les appliquer au quotidien afin de protéger les articulations et de prévenir des blessures.

Durant ce cours, vous dénouerez les tensions grâce aux positions adaptées qui travailleront souplesse, tonicité, étirements...

La fin de la séance est consacrée 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

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

STRETCHING RYTHMIQUE (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 Verviers

► **Le vendredi de 10h45 à 11h55**

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. Ce cours dynamique reprend une première partie « cardio » suivie d'une seconde partie avec des exercices de renforcements musculaires et d'assouplissements sur tapis. Il permet une tonification du corps couplé à une dépense énergétique. 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 - 4800 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 articulations 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 avec des poignets et des genoux sains pour la prise des postures.

Matériel : Essuie, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

ZUMB@BUELOS (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - 4800 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, Cumbia, Reggaeton... mais aussi sur bien d'autres rythmes.

La Zumb@buelos s'adresse surtout aux personnes à partir de 50 ans, désireuses de faire une activité physique et modérée, tout en s'amusant !

En plus de brûler des calories, la Zumb@buelos améliore l'équilibre général de l'organisme, son rythme et sa coordination, tonifie les bras, les jambes et le ventre. La Zumb@buelos fait travailler tout le corps de façon ludique et amusante et 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

Le programme des cours intellectuels pour la saison 2023-2024 n'est à ce jour pas abouti. Vous serez informé en temps utiles des cours qui vous seront proposés pour la rentrée 2023-2024.

ACTIVITÉS INFORMATIQUES A L'EPN

La Bibliothèque de Verviers comprend un Espace Public Numérique (EPN) accessible à tou-te-s gratuitement.

L'EPN garantit l'accès et permet l'apprentissage à l'informatique, à Internet et à la culture numérique sous une forme conviviale, coopérative et responsable.

- ▶ Vous pouvez y suivre gratuitement des formations au numérique sur des thèmes variés, le lundi et le jeudi en matinée (programme sur demande à l'accueil de l'EPN – voir horaire). Inscription obligatoire car les places sont limitées.
- ▶ Vous pouvez y disposer d'un ordinateur et bénéficier des conseils et de l'aide d'un-e animateur-trice.
- ▶ Vous pouvez y faire un bilan de compétences numériques : prenez rendez-vous pour un entretien particulier, vous pourrez poser des questions précises concernant votre matériel (ordinateur, votre smartphone et/ou votre tablette) et nous vous aiderons à savoir où vous en êtes avec l'informatique et à mieux utiliser les ressources numériques selon vos besoins.

Pour plus de renseignements : horaire accueil EPN

mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
samedi de 9h à 12h (du 1 juillet au 31 août : fermé le samedi)

Contact

Place du Marché 9

4800 Verviers

087/326.065

julien.moureau@verviers.be

carine.larondelle@verviers.be

INFORMATIONS PRATIQUES

SUSPENSION DES COURS

Mardi 27 septembre 2023 (Fête de la Communauté française)

Du lundi 23 octobre au vendredi 3 novembre 2023 (congé d'automne)

Mercredi 15 novembre 2023 (Fête du Roi)

Du lundi 25 décembre 2023 au vendredi 5 janvier 2024 (vacances d'hiver)

Du lundi 26 février 2024 au vendredi 10 mars 2024 (congé de détente)

Lundi 1er avril 2024 (Lundi de Pâques)

Du lundi 29 avril 2024 au vendredi 10 mai 2024 (vacances de printemps)

Lundi 20 mai 2023 (Pentecôte)

Les cours se terminent le vendredi 14 juin 2024

Le livret des activités d'été sera disponible au printemps 2024 et les activités débuteront le lundi 17 juin 2024.

SECRETARIAT DU SERVICE VERTS & VIFS

PERMANENCES PHYSIQUES

Mardi : de 9h30 à 12h

Jeudi : de 13h30 à 16h

PERMANENCES TELEPHONIQUES

Mardi : de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

Jeudi : de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h

Vendredi : de 13h30 à 16h

ADRESSE : Annexe Maison Moulan, 1er étage. Crapaurue 37 – 4800 Verviers (entrée par la rue des Carmes).

TÉLÉPHONE : 087/325.312

MAIL : vertsetvifs@verviers.be

CONTACT : Fiona PYR

EQUIPE DU SERVICE VERTS & VIFS

PROFESSEURS DES COURS SPORTIFS:

Catherine LEUNIS - catherine.leunis@verviers.be

Christel PINCKAERS - christel.pinckaers@verviers.be

Vincent SWARTENBROUCKX - vincent.swartenbrouckx@verviers.be

RÉCAPITULATIF INSCRIPTIONS

Réinscription prioritaire par internet dans les
cours pratiqués en 2022-2023 via www.verviers.be/verts-vifs
jusqu'au 27 août 2023 inclus



À LA BIBLIOTHEQUE DE VERVIERS

Place du Marché 9
à 4800 Verviers

- ▶ Le **jeudi 31 août**
de 9h30 à 12h (**Membres 2022-2023 - sans internet**)
de 13h30 à 16h (**Membres 2022-2023 - changement de cours**);
- ▶ Le **vendredi 15 septembre (Tout le monde)**
de 13h30 à 16h;



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

Crapaurue 37 (Annexe Maison Moulan)
(entrée par la grille, rue des Carmes)

Permanence physique :

- ▶ Le mardi de 9h30 à 12h;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h;

Permanence téléphonique :

- ▶ Le mardi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h;
- Le jeudi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h;
- Le vendredi de 13h30 à 16h.

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

Verts et Vifs – Horaire actualisé au 4 septembre 2023

Catherine LEUNIS (CLE) - Christel PINCKAERS (CPI)
- Vincent SWARTENBROUCKX (VSW)

LUNDI			
MARDI	Cuisses-Abdos-fessiers C.A.F. (CLE)	9h15 à 10h30	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Mise en forme & Equilibre corporel (CLE)	10h45 à 12h	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Randonnée pédestre 7-9 km (VSW)	13h à 18h	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Zumb@uelos (CLE)	13h45 à 14h45	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Yoga et relaxation (CLE)	15h15 à 16h45	École Maurice Heuse - Séroule 8
MERCREDI	Badminton (VSW)	9h à 11h	Hall omnisports de Gérardchamps
	Du souffle et du cœur (CLE)	9h15 à 10h30	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Danse en ligne et danse country (CLE)	10h45 à 12h	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Marche 5km (CPI)	13h à 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
JEUDI	Stretching Zen (CLE)	9h15 à 10h30	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Indiaca (CPI)	9h à 10h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Volley-ball (CPI)	10h30 à 12h	Hall omnisports de Gérardchamps
	Gymnastique d'entretien (CLE)	10h45 à 11h45	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Randonnée pédestre 7-9 km (CLE)	13h à 18h	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Ab'dos Entr'Ainés (CPI)	13h30 à 14h40	École Maurice Heuse - Séroule 8
	Stretching Postural (CPI)	15h à 16h10	École Maurice Heuse - Séroule 8
VENDREDI	Stretching rythmique (CPI)	10h45 à 11h55	École Maurice Heuse - Séroule 8

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 DÉPLACEMENTSET 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 1ER 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 TELLE QUE PRÉVUE 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(E) 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 SECRÉTAIRE.

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 1 SEPTEMBRE 2021.

