



Quel accueil à Jalhay !? 2025 - 2026



Sommaire

Vous souhaitez inscrire vos enfants à une ou plusieurs activités organisées sur la commune ? Vous cherchez aussi des loisirs adaptés aux adultes ?

Grâce à cette brochure, (re)découvrez l'ensemble des propositions disponibles à Jalhay pour l'année scolaire 2025-2026.

P.3

Accueil Temps Libre

P.4

Accueil Petite Enfance
0 - 3 ans

P.6

Accueil Extra Scolaire
2,5 - 12 ans

P.7

Activités culturelles,
artistiques et sportives

P.21

Écoles communales

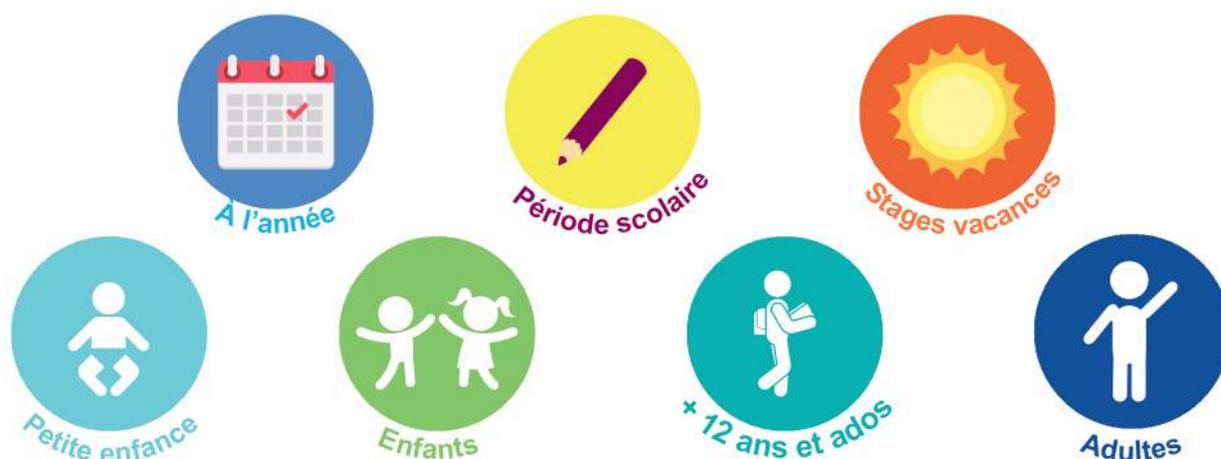
P.22

Associations

P.23

Activités Adultes

Bon à retenir 



La plupart des mutualités remboursent partiellement les frais d'inscription aux activités proposées aux enfants durant leur temps libre, y compris les stages de vacances. Renseignez-vous auprès de votre mutualité pour connaître les conditions.



ATL

L'ATL ? C'est quoi ça ?



La coordinatrice ATL sur la commune de Jalhay

- Son rôle principal est de développer le secteur ATL et d'améliorer la qualité de l'accueil pour répondre aux besoins identifiés des familles, des enfants et des professionnels.
- Diffuser les informations à tous est aussi l'une de ses missions essentielles.
- À Jalhay, elle est aussi responsable de projet pour les différents milieux d'Accueil Extra-Scolaire.



N'hésitez pas à la contacter pour toute information :

Coralie BAIJOT :
087/379 145
service.atl@jalhay.be
Administration communale -
Rue de la Fagne 46, Jalhay

Accueil Petite Enfance 0-3 ans



Crèche communale - Les P'tites Abeilles

 Lun au ven
7h30 - 18h30

 Tiège 95, à Tiège

 Pascale ERNOTTE -
087/773 563
petites.abeilles@jalhay.be

 En fonction des revenus des
parents

 Capacité 28 lits

Crèche communale - Les P'tits Sotais

 Lun au ven
7h30 - 18h30

 Rue de la Fagne, 47 à Jalhay

 Pascale ERNOTTE -
087/379 149
petits.sotais@jalhay.be

 En fonction des revenus des
parents

 Capacité 14 lits

Les activités menées au sein de la crèche sont de nature à viser l'autonomie de l'enfant à tout âge, en fonction de son propre développement psychomoteur et de son rythme.

L'enfant observe, est capable de penser et d'effectuer ses propres expériences dès son plus jeune âge.

Le personnel met en place des activités adaptées aux différents groupes d'âges, tout en proposant aux enfants des jeux de qualité, variés et favorisant leurs expérimentations.

La puéricultrice, par son observation professionnelle et son écoute attentive, veille au respect et à la sécurité de l'enfant.

Elle prodigue les soins nécessaires au quotidien, elle détecte les signes de fatigue, de faim, de douleur ou de lassitude par rapport à un jeu.



Consultez le site



CRPE

CENTRE RÉGIONAL
DE LA PETITE ENFANCE

Crèche "Chez Loly & Co"



Lundi au ven
6h45 - 17h45



Bansions 137, Tiège

Élodie WILKIN



0499/873 913

chezlolyandcoasbl@gmail.com



En fonction des revenus des parents



Crèche tournée vers la nature



Centre Régional de la Petite Enfance



Lun au ven
7h30 - 17h30



Rue des Martyrs 44, Verviers



Sandrine BALLAUX -

087/334 338

sandrineballaux@crpe.be



En fonction des revenus des
parents

Nous proposons un accueil
de jeunes enfants de type
familial au domicile ou au
sein de structures collectives
(crèches).



Accueillante indépendante - Les P'tits Monstres



Lun au ven : 7h30 - 17h30
Mer : 7h30 - 12h30



Stockay 5, Sart

Sarah PAROTTE -



0496/711 022

sarah_parotte@hotmail.com

Accueillante indépendante - Les Petites Bulles



Lun au ven : 7h30 - 17h30



Rue de l'école 5, Sart

Maud ENGLEBERT -



0474/807 174

maud.englebert@gmail.com

Accueil Extra Scolaire



 Coralie BAIJOT
087/379 145 - 0478/324 402
service.atl@jalhay.be

 Inscription via un formulaire à
l'inscription de l'enfant à l'école

 **Matin**
Lun au ven : 7h20 - 08h15

 **Après-midi**
Lun-mar-jeu-ven : 15h30 - 18h
Mer : 12h - 15h

 0,38€ par 1/2h
8€/journée de conférence pédagogique
4€ pour une demi-journée

Un accueil est organisé, dans chaque école communale, avant et après les temps scolaires ainsi que durant les journées de formation des enseignants. Activités créatives (bricolages), jeux de société, ateliers cuisine, jeux d'imitation, jeux d'extérieur, chansons, ...

Une aide aux devoirs est également proposée aux enfants le lundi, mardi et jeudi, de 16h00 à 17h00.



Les P'tits choux

 Rue de la Fagne 12, Jalhay

 0471/340 989



Les Lucioles

 Rue de l'École 10, Sart

 0471/340 995



La Gare du Rire

 Tiège 81, Tiège

 0471/341 036



Les Minis Lopets

 Route des Grands Fagnoux
2, Solwaster

 0471/341 153

Activités culturelles, artistiques et sportives

Suivez-nous sur Facebook !



De 5 à 95 ans+

**Académie
René DEFOSSEZ**

 Dans les écoles communales de
Jalhay, Sart et Tiège

 Nicolas HAESBROECK -
087/771 769
direction@academiedespa.be



 Lun au ven : En fonction du cours
Voir site internet



-  30€ (élèves de moins de 12 ans, ou BIM, ou détenteurs de la carte PROF)
94€ pour les étudiants dès 12 ans + 10€ carte de soutien asbl Académie
234€ pour les adultes + 10€ carte de soutien asbl Académie

- Musique (chant d'ensemble, éveil musical, formation musicale, guitare, saxophone, trompette, tuba, trombone, violon, percussions, flûte traversière, piano),
- Pluri arts plastiques (découvertes des différents techniques et matières),
- Danse contemporaine,
- Arts de la parole/théâtre.





Suivez-nous sur Facebook !



Réseau de Lecture publique de Jalhay & Sart

Jalhay

 Rue de la Fagne 15, Jalhay

 Nathalie BLUM & Carolane FRANSOLET -
087/ 646 098
bibliotheque.jalhay@jalhay.be

 Mar-mer-ven : 13h30 - 18h
Sam : 9h - 13h

Sart

 Rue de l'École 10, Sart

 Sabrina WIOT
087/299 024
bibliotheque.sart@jalhay.be

 Mar-ven : 15h45 - 18h
Mer : 13h30 - 18h
Sam : 9h - 13h

Bien plus que de simples bibliothèques...

Bibliothèque

- Un grand choix de livres pour tous les âges et tous les styles
- Les conseils des bibliothécaires

Cyber-centre

- Des ordinateurs performants
- Wifi gratuit

Ludothèque

- Un service de prêt ouvert à tous
- Un espace pour jouer, se rencontrer, essayer, découvrir

Mais aussi...

- Ateliers créatifs
- Heures du conte
- Animations
- Spectacles
- Expositions
- Projections

Les bibliothèques sont ouvertes à tous les jeunes de moins de 18 ans gratuitement. Elles offrent un choix varié de livres (albums, bd, documentaires, mangas, etc.) mais également de jeux de société.

De nombreuses activités ponctuent la vie de la bibliothèque au fil des mois (La Fureur de Lire, Halloween, Noël à la bibliothèque, La Nuit des bibliothèques, Le Printemps des bibliothèques, Lire dans les Parcs, Les P'tits Créatifs).

Passez la porte, dans les bibliothèques, on ne s'ennuie jamais !



Club de Gym de Jalhay



 Rue de la Fagne 12 à Jalhay



Marcelle CLOSSET - THYS
087/560 283 - 0495/806 841
marcelleclosset-gymjalhay@yahoo.fr



 Sam : 9h - 12h



De 4 pattes à la marche (De 9h à 10h)

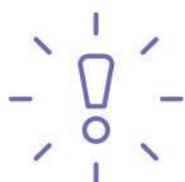
Venez accompagner votre enfant à une séance de psychomotricité durant 45 minutes. Durant cette séance, vous pourrez laisser votre enfant découvrir son corps et tous ses sens de manière sereine et encadrée à l'aide de jeux et matériaux adaptés.

Cours de psychomotricité - 3 à 5 ans (De 10h à 11h)

Votre enfant évoluera dans un cadre lui permettant de travailler sa motricité globale et tous ses sens. Il apprendra par le jeu à se sociabiliser de manière adaptée à son besoin, à son rythme et structurée.

Initiation sportive - 6 à 12 ans (De 11h à 12h)

Venez découvrir divers sports et apprendre plusieurs éléments de base de gymnastique (Acrobaties, roues, poiriers,...).



Pour les activités proposées aux adultes :
Voir activité bien-être (p.25)



Club de Tennis de Table Tiège

 Rue de l'École 12, Sart
(À côté de l'école communale de Sart)

 Michel DELPORTE
0493/ 151 567
mldelporte@gmail.com

 Le programme sera disponible
dans le courant du mois d'août

 De 120 à 160€ l'année en fonction
du programme choisi

Le CTT Tiège : un club pour tous, à tous les niveaux

Nous organisons des entrainements libres et dirigés pour toutes les catégories d'âges et tous les niveaux. Nous participons à toutes les compétitions organisées par l'Aile Francophone de Tennis de Table.

Pour les aînés :

Séances d'entrainement dirigées pour tous les niveaux, les lundis ou mardis de 14h à 15h30 (à confirmer).



Suivez-nous sur Facebook !



Tennis de table de Jalhay

 Rue de la Fagne 12, Jalhay

 Vinciane BOSCH
0473/630 825
vincianebosch@gmail.com

 Lun - mer - jeu : entrainements
Ven - sam : matchs

 95€ (cotisation annuelle)



Tous les détails sur
notre site internet



De 6 mois à 99 ans

Dimension sport ASBL



Route du Lac de Warfa 79, Tiège
Centre Médico-Sportif Medsana



Dimension Sport asbl
0497/ 909 709
info@dimension-sport.be



Tous les jours



Varie en fonction des activités



**De l'éveil aquatique des tout-petits à la performance adulte :
Plongez dans une expérience adaptée à chaque âge et chaque niveau!**

Pour les enfants :

- Wally Bulles : séances Bébé Nageur.
(6 mois à 3 ans)
- Wally Plouf : séances d'accoutumance
- Wally Nage : séances d'apprentissage
technique des nages

Pour les adultes à partir de 16 ans

- AQUA Gym : intensité +
- AQUA Training : intensité ++
- AQUA Performance : intensité +++





Suivez-nous sur Facebook



Ecuries ACWEJ
asbl



Chemin du Bois 18, 4845 Nivezé



Anne-Chantal DE LAMOTTE

0473/ 711 286

annechantaldelamotte@gmail.com



Partez à la rencontre des animaux de la ferme et vivez vos premières aventures à poney, sur le site comme en pleine forêt !

L'asbl ACWEJ est un petit manège couplé à une mini ferme pédagogique.

Accueil des enfants dans un cadre familial entourés d'animaux (sélectionnés pour leur gentillesse) tels que poneys, chevaux, ânes, mais aussi poules, lapins, canards, boucs, chèvres, chiens, chats, cochons, et même une vachette. Initiation à l'équitation par le jeu et balades encadrées en forêt.

Peu importe les aptitudes sportives, l'âge, le physique ou les facilités financières, la relation avec un cheval est accessible à tous, y compris aux enfants porteurs de handicap. Ils sont en minorité, ce qui nous permet de les intégrer à de nombreuses activités en les encadrant par des professionnels compétents.

L'ACWEJ est un centre de bien-être pour tous où la différence n'est plus un handicap.



Tous les détails sur
notre site internet



De 12 à 26 ans

Maison des Jeunes Jalhay-Sart



Rue Jean-Nicolas Hansoulle 250, Sart
MJ Mobile dans les villages de la commune



Jérôme MONAMI
0499/292 419
info@mjjs.be



Carte de membre de 10€/an



Voir site internet



Au travers de toutes nos propositions, nous travaillons à la construction des projets pour et par les jeunes !

Une MJ c'est avant tout un espace d'accueil et de rencontre qui s'adresse aux jeunes de 12 à 26 ans !

Quelque fois dès 10 ans dans certains cas. C'est aussi un lieu d'éducation permanente, ouvert du mardi au samedi et sans discrimination !

Un espace ouvert sur le monde qui élargit les consciences, qui donne à réfléchir sur la société et qui suscite des comportements responsables et une participation à la vie sociale, économique et culturelle.

Également, un espace de loisirs créatifs, stimulants et diversifiés, d'expression et de développement culturel et citoyen.

C'est aussi un espace de participation : les jeunes sont directement impliqués dans la gestion de la MJ et dans ses actions et projets.

Et tant d'autres choses à découvrir avec une équipe d'animateur.ice.s professionnel.le.s!





Mobility Sport

📍 Enfants : Tiège 81 (école de Tiège)
Adultes : Rue de l'École 10 (école de Sart)



Abel PESCHER
0485/960 678
abelkb8@hotmail.com



7€/séance OU 60€/carte de 10 séances



Mobikids - 5 à 9 ans (lun : 16h45 - 17h45)

À travers des jeux et des parcours variés, les enfants développent leur agilité, leur posture, leur endurance... tout en apprenant à coopérer et à s'amuser ensemble.

Mobifit - adultes (dim : 10h - 11h)

Subtil mélange de cardio et d'ateliers de renforcement musculaire sous forme de petits ateliers. Pas besoin d'être un grand sportif, il suffit d'avoir envie de bouger... Les ateliers et le parcours sont modulables et adaptables pour tous les niveaux.





Nos dernières act' sur
notre groupe Facebook

Royal Club Sportif Jalhaytois



Haut Vinâme 44A, Jalhay

Marcel PICHOT - Grégory DASNOIS

0493/252 010 - 0499/361 897



pichotmarcel@yahoo.fr - dasnois.gregory@gmail.com



Entraînements : Lun - mar - mer - jeu

Matches le week-end



Que tu fasses tes premiers pas ou que tu veuilles te perfectionner, notre club t'accueille dans un esprit de partage, de progrès et de plaisir. Encadrement de qualité, ambiance conviviale, entraînements adaptés à chaque âge et chaque niveau : ici, chacun trouve sa place sur le terrain.



Royal Football Club de Sart



Rue de l'Ermitage 48D, Sart



coordination@rfcsart.com



Entraînements en semaine

Matches le week-end



Tous les détails sur
notre site internet



7 à 77 ans



Retrouvez tous les détails
sur notre site internet

Royale Harmonie Sart-Charneux ASBL

 Place du Marché 236, Sart



Julien VILZ
0475/988 299
info@harmonie-sart-charneux.com



 Ven : 19h - 20h (petite Harmonie)
Ven : 20h - 22h30 (grande Harmonie)

 20€/an



Venez faire connaissance lors d'une de nos répétitions...

La Petite Harmonie est un ensemble qui est accessible avec seulement quelques années de pratique instrumentale et une base de solfège, pour partager le plaisir de jouer ensemble et participer à 2 concerts par an.

L'Harmonie est un ensemble qui t'es accessible avec une bonne maîtrise de l'instrument et une bonne base de solfège, pour partager la vie de l'Harmonie en participant aux concerts annuels et aux différentes animations qui rythment l'année.





Retrouvez tous les détails
sur notre site internet

Speech Splash asbl



Rue de l'École 10, Sart
(école de Sart)



Jennifer MAUS
0496/081 404
info@speech-splash.be



Mar : 16h - 17h



360€ pour 26 séances
310€ pour les fratries
Possibilité de paiement mensuel



En petit groupe, votre enfant découvre la musicalité de la langue anglaise, joue avec les mots, s'ouvre à une autre culture au travers de diverses activités ludiques : comptines, chansons, jeux, contes... Petit à petit, il décèle le sens des mots grâce à l'intonation, le rythme, la gestuelle, la mise en contexte.





Retrouvez tous les détails sur notre site internet



Tennis Club de Jalhay - 15A Académie



Cycle Hiver

4-9 ans

École communale de Jalhay
École Notre-Dame de Heusy

5 ans - adultes

Cycle Printemps - été

Route de la Gileppe 1, Jalhay
Tennis Club Jalhay

5 ans - adultes



Jérôme CHIGNESSE

0479/360 133

academiejalhay@gmail.com



En fonction des cours



Varie en fonction des cours

Envie de bouger, de progresser et de vous amuser ? Que vous soyez débutant curieux ou joueur confirmé, nos cours de tennis s'adressent à tous les âges et tous les niveaux. Guidé par une équipe passionnée et diplômée, vous évoluerez dans une ambiance conviviale et dynamique, idéale pour progresser à votre rythme et prendre du plaisir sur le court.

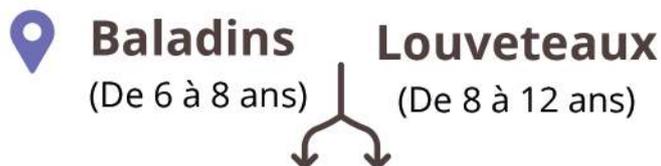


Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



De 6 à 18 ans

Unité Scoute de Jalhay HF011



Rendez-vous au local scout à Charneux
(ancienne école du village)



Rendez-vous à la cabane à Herbiester



Fanny DONSIN
0494/344 065
fanny.donsin@hotmail.com



🕒 Sam : 14h - 17h

💶 +/- 75€/an (tarif dégressif si plusieurs enfants)
Possibilité de venir tester plusieurs fois avant de s'affilier

Tous les samedis, vos enfants découvriront la nature en faisant des grands jeux dans les bois, le village et les prairies. Il y a des jeux de piste, des attaques de camps, des jeux à thèmes, des casinos, des jeux en sizaines ou en patrouilles, des constructions, des activités pour sauvegarder la nature. Sans oublier les balades et les week-ends qui seront organisés au sein de l'unité. De plus, un grand camp est prévu pour chaque section durant les grandes vacances.

Vos enfants vont apprendre à découvrir le monde autrement et à l'approprier. Ils vont être capables de construire des cabanes en maîtrisant les nœuds. Ils vont s'entraider afin que tout le monde trouve sa place dans un univers de plus en plus individualiste. Ils vont donner le meilleur d'eux-mêmes et se dépasser chaque samedi. Alors, si tu as envie de te lancer dans l'aventure, enfile ton foulard rouge et brun et viens nous rejoindre.

Il est toujours possible de venir essayer gratuitement afin de voir si cela convient à votre enfant. Les animateurs et le staff d'unité sont à votre écoute en début ou fin de chaque réunion pour répondre à d'éventuelles questions. Le hike de montées aura lieu le week-end du 20 et 21 septembre 2025, n'oubliez pas de l'ajouter à votre agenda.

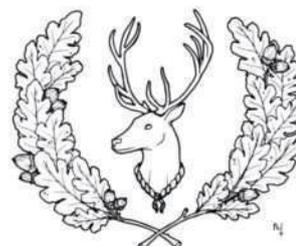


Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



De 6 à 18 ans

Unité Scoute de Sart-Tiège 13HF



 Église de Tiège
Avenue Joseph Jongen 100, Sart-Station



Isabelle LESUISSE
0476/51 21 64
contact.13hf@gmail.com

 Sam : 14h - 17h

 70€/an (+ les camps & hikes)



**LES SCOUTS
SART - TIÈGE**

Envie de vivre des moments inoubliables, de construire des cabanes, de partir à l'aventure en pleine nature et de te faire une foule de nouveaux amis ? Rejoins l'unité scout de Sart-Tiège !

Prépare-toi à relever des défis, développer de nouvelles compétences, et grandir au sein d'une équipe soudée, toujours prête pour l'action.



Écoles communales

Jalhay



Rue de la Fagne 12, Jalhay

Bernadette BRIXHE (Directrice)

087/292 660

ecole.jalhay@jalhay.be



Association de parents



Nancy BLEUS & Carine FRANSOLET

apjalhay@gmail.com

Sart



Rue de l'École 10, Sart

Christel CHARPENTIER (Directrice)

087/475 489

ecole.sart@jalhay.be



Association de parents



Sophie REINKIN

apecsart@gmail.com

Tiège



Tiège 81

Cécile SOQUETTE (Directrice)

087/474 780

ecole.tiege@jalhay.be



Association de parents



Giovanna FALZONE

aptiege@outlook.be

Solwaster



Route des Grands Fagnoux 2

Cécile SOQUETTE (Directrice)

087/474 273

ecole.tiege@jalhay.be



Association de parents



Sébastien DETHIER

ap.solwaster@gmail.com

Associations

Royale Jeunesse Jalhaytoise



PoI DONCKIER
0499/80 30 36
pol.donckier@skynet.be

Royale Jeunesse de Surister



Bernard KONINCKX
0479/083 732
jeunesse_de_surister@hotmail.com

Royale Jeunesse de Herbiester



Gauthier LEMAITRE
0486/644 902
gauthier@jeunesse-herbiester.be

Tcharneux Ravik



Didier MARTIN
0470/845 400
didier.martin@skynet.be

L'Étoile des Fagnes (Sart Station)



Emmerick DALLEMAGNE
0479/073 379
jeunesse.sartstation@gmail.com

Jeunesse Nivezétoise



Nicolas QUOIDBACH
0492/772 071
jeunesse.nivezetoise@gmail.com

Jeunesse Tiégeoise - Les Amis Réunis



0470/661 756
amisreunis.tiege@gmail.com

Les échos de la vallée de la Hoëgne (Solwaster)



Christian BONIVER
0477/201 302
info@solwaster.be

Jeunesse Sartoise



Alexandre HAAS
0477/43 19 65
jeunessesartoise@gmail.com



Activités Adultes



Bootcamp (BTC)

 École de Tiège



Ludivine LAHAYE
0496/721 440
btc.321go@gmail.com



Suivez-nous sur
Facebook!

 Lun : 19h30 - 20h30

Carte d'abonnement donnant accès à tous les cours BTC



10 séances : 85€
20 séances : 140€
10€ la séance unique
1ère séance gratuite

Envie de te défouler, de renforcer ton corps et de repousser tes limites dans une ambiance motivante ? Rejoins BTC, un concept d'entraînement alliant HIIT (High Intensity Interval Training) et renforcement musculaire. Nos séances sont conçues pour tous les niveaux, que tu sois débutant ou déjà bien entraîné.

Au programme : Enchaînements dynamiques pour booster ton cardio. Exercices de renforcement pour sculpter et tonifier. Motivation de groupe et dépassement de soi. Matériel : poids, élastiques. Séances en extérieur ou en salle selon la météo !

Pourquoi choisir BTC ? Parce que tu vas transpirer, progresser et surtout ne jamais t'ennuyer ! Chaque séance est fun et efficace. Nos coachs t'accompagnent avec bienveillance et énergie pour atteindre tes objectifs.

Viens tester ton 1er cours gratuitement quand tu le souhaites !





Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



CaroYogi

Vinyasa Yoga & Yin Yoga



Rue de l'école 10, Sart
(École de Sart)



Caroline ZIANT
0498/ 323 595
caroline.ziant@hotmail.com



Mar : 18h30 - 19h30 (Vinyasa Yoga - dynamique)
Jeu : 17h30 - 18h30 (Yin Yoga - doux)
Jeu : 18h30 - 19h30 (Vinyasa Yoga - dynamique)



Sous forme d'abonnement, tous
les détails sont sur le site internet

Pratiquer le yoga est un merveilleux cadeau que l'on se fait. Chaque moment est suspendu, nous prenons enfin le temps de prendre soin de notre "être" dans sa globalité (corps-esprit), c'est l'occasion de se "re"connecter avec soi-même, de se "ré"ancrer pour atteindre plus de sérénité au quotidien, dans les tourments de la vie. "Lorsque je ne pratique pas, je ressens plus d'angoisse et j'arrive moins à gérer mes émotions".

Concrètement, nous commençons la séance par une courte méditation intégrant des "Pranayamas" (discipline du souffle), puis nous pratiquons les "Asanas" (postures) et nous terminons par du "yoga Nidra" (relaxation profonde) où j'intègre de l'hypnose et parfois la sonothérapie.

Un thème et une intention guident chaque cours, en accord avec l'énergie du moment.

Au plaisir de vous accompagner dans cette belle aventure qu'est le yoga !





Club de Gym de Jalhay

 Rue de la Fagne 12, Jalhay
(Gymnase de l'école de Jalhay)

 Marylène GILSON-QUOIDBACH - 0499/366 294 - maryquoi@gmail.com
Valérie HICK - 0479/048 412

Gym Posturale - Marylène GILSON (Mar 17h30 - 18h30)

Cette gym s'adresse à toutes les dames qui pratiquent le jogging, la marche ou qui restent de longues heures debout... Ce sont des séances de posturologie inspirées de la méthode B de Gasquet. En trouvant notre bonne posture et en travaillant les muscles profonds, nous pouvons entre autre éviter les maux de dos et la pression des organes sur le périnée. Nous prendrons conscience de notre diaphragme si présent lors de nos émotions. En pratiquant régulièrement et en étant à l'écoute de son corps, on se fait plaisir... et ça marche !

Cours Mobility - Valérie HICK (Mar 18h30 - 19h30)

Ce cours mixe plusieurs approches comme le Pilates, la gymnastique posturale, le renforcement musculaire ainsi que le stretching. Ce cours vous permettra d'améliorer votre santé grâce à un renforcement musculaire varié et en douceur, mais aussi une amélioration de votre qualité de vie. Il s'adresse à tous ceux et toutes celles qui sont désireux de prendre soin de soi.

Cours Cardio-Fitness - Valérie HICK (Mar 19h30 - 20h30)

Un travail cardio mais aussi musculaire sous différentes approches Aérobie, Step, Tabata, circuit.... Ce cours s'adresse à ceux qui ont envie de bouger et de transpirer dans la bonne humeur !

Cours Extérieur Cardio-Muscu - Valérie HICK (Jeu 19h - 20h)

Ce cours s'adresse à tous ceux qui ont envie de bouger et d'améliorer leur condition physique tant musculaire que cardio-vasculaire en extérieur durant toute l'année.

Cours de Swiss-Ball - Valérie HICK (Jeu 20h - 21h)

Ce cours se donne avec un gros ballon et permet un travail de renforcement des muscles profonds, il corrige et améliore la posture par un travail où chacun peut progresser en fonction de ses capacités.

Tous les détails sur
notre site internet



De 12 à 77 ans

Gym douce

CPAS de Jalhay en collaboration avec GYMSANA



Solwaster 79
(Salle polyvalente de
Solwaster)



CPAS
087/299 010
info@cpasjalhay.be



Ven : 14h30 - 15h30



5€/séance
1ère séance gratuite

Nos cours collectifs sont spécialement conçus pour les seniors souhaitant pratiquer une activité physique adaptée, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Renforcez votre mobilité, votre équilibre et votre vitalité tout en respectant le rythme de chacun.



Gym posturale



Rue de la Fagne 12, Jalhay
(Gymnase de l'école de Jalhay)



Marylène GILSON-QUOIDBACH
0499/366 294
maryquoi@gmail.com



Lun : 16h - 17h

Gymnastique douce où les exercices ne sont pas effectués à même le sol mais à l'aide de supports tels que l'espalier, la chaise, le mur ou encore un banc... Séance de posturologie inspirée de la méthode B. de Gasquet par travail d'auto-grandissement du dos et des abdos. Tout un ensemble d'exercices pour apprendre à respirer et à écouter son corps avec bienveillance. Venez essayer !



De 12 à 77 ans

Je cours pour ma forme (Jalhay)



 Route de la Gileppe, Jalhay
(Parking du Lac de la Gileppe)

 André BELBOOM
0494/579 465
belboomandre@gmail.com

 Lun & jeu : 18h30 - 19h30

 30€ pour 12 semaines

Remise en forme par le jogging

Rejoignez le programme Je Cours Pour Ma Forme et reprenez le sport en douceur, dans une ambiance conviviale et motivante. Des sessions adaptées à tous les niveaux : de 0 à 5 km pour les débutants, et de 5 à 10 km pour les plus expérimentés.

Les sessions débutent deux fois par an, en avril et en septembre.

Aucune pression, aucun chrono : juste le plaisir de courir et de progresser à son rythme.



Toutes les actu' sur
Facebook



Martine Duprez - ViniYoga

 Rue de la Fagne 12, Jalhay
École communale de Jalhay

 Martine DUPREZ
0475/46 41 96
martineduprez63@gmail.com

 Mer : 19h30 - 21h

 Abonnement annuel ou
trimestriel

Si vous souhaitez expérimenter le yoga au-delà des postures, si vous êtes intéressé(e) par la méditation, les mantras, la spiritualité, le Viniyoga est fait pour vous. Ce yoga doux est accessible à tous. Son approche est basée sur l'adaptation des techniques (postures, respiration, méditation, mantras...) aux capacités de chacun. Quels en sont les bénéfices ? Détente, relaxation, souplesse, énergie, confiance en soi, concentration, connexion à soi, autonomie, santé, bien-être...





Tous les détails sur
notre site internet



Dès 12 ans

Pas à pas - ViniYoga



Wayai 4, Sart-Lez-Spa
(Pavillon du Wayai)



Morgane BONJEAN
0498/615 378
morgane.bonjean@gmail.com



Lun : 20h15 - 21h15
Mer : 18h20 - 19h20

Abonnement :



Sep - Déc et/ou Jan - Juil
10€/séance

Le Viniyoga est une approche flexible et individualisée du yoga qui vise à répondre aux besoins spécifiques de chaque pratiquant, en mettant l'accent sur la progression graduelle, l'intégration de la respiration, et l'instruction pour favoriser l'autonomie. C'est sur cette voie, Pas à Pas, que je propose de vous accompagner.



Tous les détails sur
notre site internet



De 18 à 88 ans

Point d'Ancre ASBL Qi Gong - Taiji



Wayai 4, Sart
(Pavillon du Wayai)



Jeannine BOUHON
0497/ 220 147
j.bouhon@me.com



Lun & Mar : 17h - 18h30
18h30 - 20h
Ven : 9h - 10h30
10h30-12h



10€ pour un cours
285€ pour une année

Pratiques de santé développées selon la tradition taoïste et la médecine traditionnelle chinoise. Elles apportent détente, concentration et joie intérieure.



Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



Point d'Ancrage ASBL

Méditation

 Wayai 4, Sart-Lez-Spa
(Pavillon du Wayai)



Pirly ZURSTRASSEN
0496/564 246
pirly@skynet.be

 Varie en fonction du type de méditation

Méditation "Jour Premier" (Lun 9h - 10h)

L'atelier de méditation du "Jour Premier" permet de pratiquer la méditation en groupe. Cet atelier consiste en un auto-massage, une méditation dirigée, une marche lente, une méditation ouverte et une méditation musicale.

Méditation "Ancrage" (cycle de 8 jeudis : 20h - 21h45)

L'atelier Ancrage propose une initiation à la méditation de type Mindfulness. Cette pratique amène une meilleure connaissance de soi et est souvent associée à une recherche de sens. Une pratique régulière nous amène à plus de présence dans notre quotidien, nous permet de prendre de la distance face à la dictature du mental et nous offre des espaces de liberté et de créativité.

Méditation & Musique (cycle de 8 samedis : 9h - 10h30)

Musique et méditation sont intimement liées. La musique est dans certaines pratiques méditatives pleinement présente. La musique agit sur nos émotions ouvrant la porte au mystère et au sacré. La musique a été utilisée également au niveau thérapeutique dans diverses cultures de par le monde et ce à toutes les époques. Les vertus thérapeutiques et l'ouverture au bien-être que la musique procure sont aujourd'hui confirmées par les neurosciences.



Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



Public de
tout âge

Plan de cohésion sociale de Jalhay

 Place 14, Jalhay
(Les Colibris)

 Geneviève JARBINET
087/299 020
pcs<cpasjalhay.be



 Gratuit ou prix modeste en fonction des activités

Qu'il s'agisse de créativité, d'estime de soi ou d'information, les activités du PCS de Jalhay sont destinées à tisser du lien entre les personnes et entre les générations.

Atelier créatif (Ven 13h30 - 16h)

Un petit groupe bien sympathique de personnes qui aiment le bricolage, la peinture, le crochet, les puzzles...et surtout se retrouver chaque vendredi autour d'un café et une douceur.

Salon de coiffure des Colibris (2e mardi du mois 13h - 17h)

Une fois par mois, venez vous faire coiffer, prendre un café et papoter aux Colibris.

Séance informatique

Une fois par mois, MobiTIC (Province de Liège) aborde une nouvelle thématique. Apportez votre pc portable, votre tablette ou votre smartphone ainsi que les éventuelles questions que vous voudriez poser.

Sophrologie (3e lundi du mois 14h - 16h)

Respiration, détente, ancrage, une sophrologue vous accompagne en groupe une fois par mois.

Activités ponctuelles

Tables de jeux de société intergénérationnelles, ateliers de renforcement de l'estime de soi (avec l'ACRF - Femmes en milieu rural), balade contée cet automne, remise à niveau du permis de conduire pour les seniors.





Zumba Gold



 Tiège 81
École communale de Tiège

 Elisabeth SONNENBERG
0494/070 008
lesvieuxx@hotmail.com

 Lun : 18h - 19h



Enéo Sport accueille les personnes de plus de 50 ans et leur propose un cours de Zumba spécialement adapté aux aînés. Cette activité dynamique et conviviale permet de bouger en musique tout en respectant le rythme et les capacités de chacun, favorisant ainsi la forme physique, la coordination et le bien-être dans une ambiance chaleureuse.



Rappel



Suivez-nous sur Facebook et restez toujours informés des dernières actualités, stages de vacances et divers événements ! 🔥✂️

