



Quel accueil à Jalhay !? 2026 - 2027



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 2026-2027.

P.3

Accueil Temps Libre

P.10

Activités sportives

P.4

Accueil Petite Enfance
0 - 3 ans

P.21

Écoles communales

P.6

Accueil Extra Scolaire
2,5 - 12 ans

P.22

Associations

P.7

Activités artistiques et
culturelles

P.23

Activités Adultes

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 ?



L'Accueil Temps Libre (ATL) regroupe toutes les activités organisées avant et après l'école, le mercredi après-midi, les week-ends et pendant les jours de congés scolaires.



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

La coordinatrice ATL de
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.



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



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.



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



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

Centre Régional de la Petite Enfance



Lun au ven
7h30 - 17h30



Rue des Martyrs 44, Verviers



Sandrine BALLAUX -

087/334 338

sandrineballaux@crpe.be

www.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 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



La Gare du Rire



Tiège 81, Tiège



0471/341 036



Les Lucioles



Rue de l'École 10, Sart



0471/340 995



Les Minis Lopets



Route des Grands Fagnoux
2, Solwaster



0471/341 153

Activités artistiques et culturelles

Suivez-nous sur Facebook !



**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



De 5 à 95 ans+



CHANGEMENT à partir de cette année scolaire 2026-2027 :

95€ pour tout élève dès 5 ans et pour les étudiants + 10€ carte de soutien asbl Académie



237€ pour les adultes + 10€ carte de soutien asbl

Nombreux cas d'exemption possible (dans ce cas, seule une participation carte de soutien asbl plus élevée sera demandée)

L'enseignement artistique dans votre Commune !

- Musique (chant d'ensemble, éveil musical, formation musicale, guitare, saxophone, violon, percussions, flûte traversière, piano),
- Arts plastiques (travail et découverte des différents techniques et matières),
- Danse contemporaine,
- Arts de la parole et du théâtre.

Une inscription vaut pour autant de cours souhaités (au moins 1 dans chaque domaine artistique, et en fonction des places disponibles au sein d'un même domaine) ! Des combinaisons sont donc possibles, aussi avec les autres établissements d'enseignement artistique (conservatoire de Verviers, académie de Malmedy...)





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 !





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.



Activités sportives

Club de Gym de Jalhay



📍 École de Jalhay
Rue de la Fagne 12 à Jalhay

✉ Marcelle CLOSSET - THYS
0495/806 841

🕒 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,...).

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



395€ pour l'année
225€ par semestre



***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
- Wally Plouf : séances d'accoutumance
- Wally Nage : séances d'apprentissage et de technique de nages

Pour les adultes à partir de 16 ans

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





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 entraînements 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'entraînement dirigées pour tous les niveaux, les lundis de 14h à 15h30 ou les mardis de 10h à 11h30.



Tennis de table de Jalhay

📍 Rue de la Fagne 12, Jalhay

✉️ Vinciane BOSCH
0473/630 825
vincianebosch@gmail.com

🕒 Lun & mer : entraînements dirigés
Ven ou sam : matchs

💶 95€ (cotisation annuelle)





Nos dernières act' sur
notre groupe Facebook

Royal Club Sportif Jalhaytois



Haut Vinâve 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



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



Horaires & tarifs



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.



Level Up Dance Club



Route du Lac de Warfa 79,
Tiège



0497/992 808

contact@levelup-dance.be



Horaires & tarifs



Level Up Dance est un club de danse familial et bienveillant où les enfants évoluent dans une ambiance dynamique, motivante et conviviale. Dès le plus jeune âge, différents cours sont proposés comme la Baby Dance, le Hip-Hop, le Breakdance ou le Disco Dance.

La philosophie du club est de permettre à chacun de s'exprimer librement à travers la danse, de progresser à son rythme et de danser avec le cœur.

De nombreux cours sont également accessibles aux adolescents et aux adultes, permettant à chacun de pratiquer la danse quel que soit son âge ou son niveau.





De 7 à 12 ans

Le club des petits Yogis



École de Jalhay
Rue de la Fagne 12, Jalhay



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



Retrouvez tous les détails
sur notre page Facebook



Lun : 17h30 - 18h30

340€ (abonnement annuel)



100€ (abonnement 10 séances -
valable 12 semaines)



Le yoga, ce n'est pas que pour les grands !

Saviez-vous que les postures de yoga ont été créées pour être enseignées aux jeunes et non à l'âge adulte ? Eh oui, le yoga est particulièrement important pour le développement harmonieux des enfants.

Qu'est-ce qui attend nos futurs petits yogis ? Pendant une séance, les enfants pratiqueront des postures, apprendront à contrôler leur respiration, chanteront des mantras, s'initieront à la méditation. Tout cela de manière ludique mais sans exclure discipline et rigueur. Peu à peu, le yoga va leur permettre de développer une meilleure conscience et maîtrise de leur corps. Il va leur apprendre à se concentrer, à avoir confiance en eux, à gérer leurs émotions, à cultiver des valeurs telles que la bienveillance, la solidarité, l'amitié, l'humilité, la générosité...

La pratique régulière du yoga va les ramener à eux-mêmes, leur permettre de mieux se connaître et de s'accepter pour qu'ils puissent faire de meilleurs choix. Elle vise à forger des enfants bien dans leur tête et bien dans leur corps, qui feront demain des adultes épanouis.





Aïkido Naishu Ryu

École de Tiège
Tiège 81, Tiège

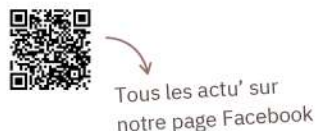
Emmanuel WARLIMONT
0479/036 634 ou 0493/540 387
aikidonaishuryu@gmail.com

Mar & ven : 18h - 19h (enfants)
Mar & ven : 19h - 20h30 (adultes)

25€/mois pour les enfants
30€/mois pour les adultes

L'Aïkido Naishu Ryu est un art martial ouvert à tous, de 6 à 99 ans. Dans une ambiance bienveillante et sans esprit de compétition, les participants apprennent à développer leur confiance en eux, à canaliser leur énergie et leurs émotions, tout en améliorant leur condition physique.

À travers des exercices adaptés à leur âge, les enfants découvrent le respect de soi et des autres, apprennent à tomber et à se relever en toute sécurité et progressent à leur propre rythme. Une activité idéale pour bouger, gagner en assurance et s'amuser dans un cadre familial et accueillant.



New Ecurie de Werfat

Bolimpont 13E, Jalhay

Jean-Luc SCHILS
0496/675 500
newecuriedewerfat@gmail.com

À partir de 15€ l'heure en fonction du type d'abonnement

Mer - Ven - Sam : enfants & ados
Ven soirée : adultes

Nous sommes très heureux de vous accueillir dans nos superbes infrastructures situées sur la Commune. Dès 4 ans et sans pré-requis.

Nos activités :

- Cours d'équitation pour enfants et adolescents et adultes.
- Stages d'équitation pendant les vacances.
- Concours équestre obstacles.
- Dressage.
- Balades organisées.





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. Petit à petit, nous développons des activités plus spécifiques adaptées aux enfants dès 3 ans porteurs de tous types de handicaps. N'hésitez pas à nous contacter ou à nous rendre visite pour en discuter.

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





De 12 à 26 ans

Tous les détails sur
notre site internet



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 ! (parfois dès 10 ans)

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!



Retrouvez tous les détails
sur notre site internet



De 6 à 18 ans

Unité Scout de Jalhay HF011



Baladins

(De 6 à 8 ans)

Louveteaux

(De 8 à 12 ans)



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



Éclaireurs

(De 12 à 16 ans)

Pios

(17 ans)



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 19 et 20 septembre 2026, n'oubliez pas de l'ajouter à votre agenda.





De 6 à 18 ans



Retrouvez tous les détails
sur notre site internet

Unité Scout de Sart-Tiège 13HF



Église de Tiège

Avenue Joseph Jongen 100, Sart-Station



contact.13hf@gmail.com

<https://scouts-sart-tiege.be/unite/>



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



Emmanuel WARLIMONT (Directeur)
087/292 660
ecole.jalhay@jalhay.be

Association de parents



Kathleen RENKENS
apjalhay@gmail.com

Sart



Rue de l'École 10, Sart



Christel CHARPENTIER (Directrice)
087/475 489
ecole.sart@jalhay.be

Association de parents



Camille PITZ
apecsart@gmail.com

Tiège



Tiège 81, Tiège



Cécile SOQUETTE (Directrice)
087/474 780
ecole.tiege@jalhay.be

Association de parents



Giovanna FALZONE
aptiege@outlook.be

Solwaster



Route des Grands Fagnoux 2,
Solwaster



Cécile SOQUETTE (Directrice)
087/474 273
ecole.tiege@jalhay.be

Association de parents



Manuel SCHAUS
ap.solwaster@gmail.com

Associations

Royale Jeunesse Jalhaytoise



Pol 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)



Justin COLLARD-BOVY
0496/872 507
jeunesse.sartstation@gmail.com

Jeunesse Nivezéttoise



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



École de Tiège,
Tiège 81, Tiège



btc.321go@gmail.com

Bootcamp (BTC)



Suivez-nous sur
Facebook !



Lun : 19h30 - 20h30

D'autres créneaux à Dolhain, Malmedy, Stavelot, Waimes et Ster



Carte de 10 ou 20 séances donnant accès à tous les cours BTC

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



À partir de 16 ans

CaroYogi

Vinyasa Yoga & Yin Yoga



École de Sart
Rue de l'école 10, Sart



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



Jeu : 17h30 - 18h30 (Yin Yoga - myofacial yin yoga - yoga doux)
Jeu : 18h45 - 19h45 (Vinyasa Yoga - yoga plus dynamique)



Sous forme d'abonnement qui
revient à 13€/séance

Chaque séance est un cadeau pour soi où l'on prend soin de notre être dans son entièreté (corps et esprit), un moment hors du temps de Ressourcement profond. Nous commençons par un temps d'ancrage (méditation guidée et de respiration consciente), puis explorons des postures de yoga adaptées à chacun pour délier le corps et apaiser l'esprit.

La séance se termine par une profonde relaxation mêlant Yoga Nidra, hypnose douce et sonothérapie.

Chaque cours est guidé par un thème et une intention en lien avec l'énergie du moment.

Bienfaits :

- Réduction du stress et des tensions
- Meilleur sommeil et apaisement mental
- Assouplissement et renforcement du corps
- Recentrage, énergie et équilibre intérieur
- Lâcher-prise

Vivement vous accompagner dans cet art de vivre incroyable !





Club de Gym de Jalhay

📍 École de Jalhay
Rue de la Fagne 12, Jalhay

✉️ Valérie HICK - 0499/366 294
hcv@saint-roch.be



Cours Mobility - 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 - 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 - 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 - 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



Salle polyvalente de Solwaster
Solwaster 79



École de Jalhay
Rue de la Fagne 12, Jalhay



CPAS
087/299 010
info@cpasjalhay.be



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



Ven : 14h30 - 15h30



Lun : 16h - 17h



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.



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

Toutes les actu' sur
Facebook



Je cours pour ma forme (Jalhay)

ViniYoga



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



André BELBOOM
0494/579 465
belboomandre@gmail.com



École de Jalhay
Rue de la Fagne 12, Jalhay



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



Mer : 19h00 - 20h30



Abonnement annuel ou
trimestriel



Lun & jeu : 18h30 - 19h30



35€ 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.



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... Le Viniyoga est un véritable système de soin qui prend en compte toutes les dimensions de l'être humain et favorise l'auto-émancipation du pratiquant.





Tous les détails sur
notre site internet



Dès 12 ans

Pas à pas - ViniYoga



Pavillon du Wayai
Wayai 4, Sart



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



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

Abonnement :



Sep - Déc et/ou Jan - Juil
Revient à 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



Pavillon du Wayai
Wayai 4, Sart



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

De 18 à 98 ans



Pavillon du Wayai
Wayai 4, Sart

Point d'Ancrage ASBL
Méditation



Pirly ZURSTRASSEN
0496/564 246
pirly@skynet.be



Varie en fonction du type de méditation

Méditation du "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 « Convivialité » (1er dim du mois 11h - 12h15)

Cet atelier est gratuit et ouvert à tous. Depuis janvier 2025, je compose chaque mois une nouvelle pièce musicale que je joue à la fin de la méditation.

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 dimanches 10h - 11h45)

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.





Mobility Sport



 Rue de l'École 10
Ecole de Sart

 Abel PESCHER
0485/960 678
abelkb8@hotmail.com

 7€/séance
OU 60€/carte de 10 séances

 Dim : 10h - 11h

Mobifit - adultes

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.

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.

Retrouvez tous les détails
sur notre page Facebook



 Les Colibris
Place 14, Jalhay

Plan de cohésion sociale de Jalhay

 Geneviève JARBINET
087/299 020
pcs@cpasjalhay.be

 Gratuit (sauf le salon de coiffure, prix modique)

Créativité, estime de soi, bien-être, échanges, information, détente au jardin, tout est prétexte à la création de liens, à l'inclusion, à l'information et à la transmission.

CréaCafé : Atelier créatif tous les vendredis de 13h30 à 16h00.

Sophrologie : Tous les 2èmes lundis du mois de 14h00 à 16h00 (pause cet été).

Salon de coiffure : Tous les 2èmes mardis du mois de 13h00 à 17h00.

Séances informatiques : Une fois par mois (Horaire bientôt disponible sur notre page facebook et sur le site web du CPAS de Jalhay : www.cpasjalhay.be).

Jardin partagé :  Il s'agit d'un joli jardin fleuri et potager qui ne demande qu'à accueillir des personnes désireuses de prendre l'air et, qui sait, de participer aux carrés potagers mais sans aucune obligation.

Activités ponctuelles :

Après-midis "Jeux de société" : le jeudi 16 juillet 2026 et le mardi 20 octobre 2026, de 13h30 à 16h30.

Séances d'information sur la "Cybercriminalité" cet automne, en collaboration avec le service prévention de la Zone de Police des Hautes Fagnes. Deux séances seront organisées, l'une en après-midi et l'autre en soirée. Retrouvez les infos sur notre page facebook ou en téléphonant au 087/29 90 20.



