

NICOM



HAMOIS LA FORME

La RCA des Sports de Hamois présente
ses activités sportives pour la nouvelle saison.

2023 2024



Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



HAMOIS LA FORME

2023 2024

La RCA des Sports de Hamois présente ses activités sportives pour la nouvelle saison.

- Stages sportifs pour enfants
- Entraînements sportifs pour enfants, adultes et seniors
- Réservation du court de tennis de Natoye
- Sessions de «Je Cours Pour Ma Forme»



 Rejoignez-nous www.facebook.com/rcahamois/

Avec le soutien de:



TOUTE L'ANNÉE, LA RCA DES SPORTS PROPOSE:



Lundi	14h00-15h00	Multisports <i>(détail en page 3)</i>	Seniors	Natoye
	15h45-16h45	Psychomotricité	2.5-3.5 ans	Hamois
	17h30-18h30	Fitness	8-14 ans	Natoye
Mardi	14h00-15h00	Multisports	4-5 ans	Hamois
	15h45-16h45	Fitness	ados	Schaltin
	17h30-18h30	Fitness	adultes	Schaltin
Mercredi	9h30-10h30	Sports	Seniors	Natoye
	10h30-11h30	Fitness	adultes	Natoye
	13h00-14h00	Parkour*	5-7 ans	Hamois
	14h00-15h00	Parkour*	8-11 ans	Hamois
	15h00-16h00	Parkour*	12-16 ans	Hamois
Jedi	15h45-16h45	Multisports Challenge Adeps	6-8 ans	Hamois
	17h00-18h00	Multi Intergénérationnel <i>(détail en page 3)</i>	4-10 ans/adultes	Hamois



Début des entraînements: lundi 04/09/23

1^{er} essai gratuit sur inscription

- 55€/semestre ou 90€/année (enfants et adolescents)
- 45€/carte de 10 séances (adultes et séniors) ou 90€/année

infos et inscription obligatoire:



*Le **Parkour** est une discipline sportive qui consiste à franchir successivement des obstacles, par des mouvements agiles et rapides (course à pied, sauts, gestes d'escalade, déplacements en équilibre, etc.)

Natoye:

Centre sportif
Rue du Château d'Eau 31,
5360 Natoye

Hamois:

Hall omnisports
Rue d'Hubinne 1,
5360 Hamois

Schaltin:

La Schaltinoise
Rue du Stade 6,
5364 Schaltin

JE COURS POUR MA FORME



3 niveaux sont organisés dans les villages de l'entité:

Lundi	18h30	JCPMF 0-5km (uniquement printemps)	villages
Lundi	19h30	Jogging 4-8km (septembre à mai)	villages
Mercredi	18h45	JCPMF 5-10km	villages

- 1 session de JCPMF = 12 séances consécutives = 30€
- Jogging annuel: du 04/09/23 au 27/05/24 = 75€
- 3 sessions de JCPMF consécutives (du 04/09/23 au 27/05/24) = 75€
- Possibilité de prendre une assurance JCPMF supplémentaire: = 5€

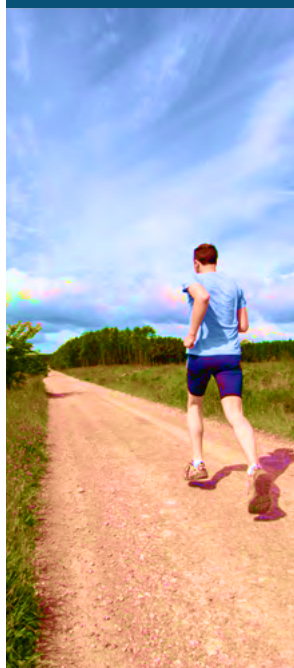
infos et inscription obligatoire:

Infos sessions:

Session d'Automne
2023: du 04/09/23
au 20/11/23

Session d'Hiver
2023-2024: du 04/12/23
au 04/03/24

Session de Printemps
2024: du 11/03/24 au
27/05/24



ENTRAÎNEMENTS MULTISPORTS POUR ADULTES

NOUVEAU!

Maison
Sport
Bien-être
Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE BRUXELLES



Multi Seniors	Lundi 14h-15h Natoye	Multi intergénérationnel	Jeudi 17h-18h Hamois
Septembre/Toussaint • 6 semaines			
Badminton		Ateliers ballons	
Toussaint/Noël • 7 semaines			
Netvolley		Ateliers raquettes	
Noël/Carnaval • 7 semaines			
Kinball		Ateliers gym/parkour	
Carnaval/Pâques • 7 semaines			
Pétanque		Ateliers crosses	
Pâques/juillet • 6 semaines			
Tennis/Pickelball		Fun sports (tchoukball, slackline, frisbee, ...)	

- 50€/année/personne
- 15€/module/personne
- 20€/module 6 semaines/personne

infos et inscription obligatoire:

infos Multi:

Multi Intergénérationnel

On s'inscrit seul (enfants 4-10 ans ou adulte).

On s'inscrit en binôme ou en famille.

Ex: un enfant inscrit toute l'année et sa maman vient à un module (50€ + 15€)



TERRAIN DE TENNIS DE NATOYE



Sur réservation (du lundi au vendredi de 9h à 16h)

- 5€/heure/terrain
- 50€ pour la saison (avril à octobre)

infos et inscription obligatoire:

Infos:

Pour accéder au terrain, réserver par mail, payer sur le compte et envoyer la preuve de paiement pour recevoir le code d'accès.

Adresse du terrain à Natoye:

Rue Roi Baudoin,
5360 Natoye



LES STAGES SPORTIFS À NATOYE 2023



📅 **TOUSSAINT** → 23/10 au 27/10

Natoye

Découverte Vélo/multi	2.5-8 ans	- Venir avec son vélo et son casque - 3 groupes (4 roues, apprentissage 2 roues et code de la route)	70€
Découverte Cuisine/multi	8-12 ans	- On prépare son dîner, une collation et on mange tous ensemble!	90€
Teste Tes Limites	12-16 ans	- 5 jours = 5 activités différentes pour se dépasser	90€

📅 **NOËL** → 26/12 au 29/12 (📍 4 jours)

Natoye

Découverte Bricolage/multisports	4-6 ans	- Bricolage sur le thème de l'hiver et sport pour se dépenser en s'amusant!	60€
Découverte Mini-Foot	5-12 ans	- Apprentissage ludique des techniques de base en 2 groupes d'âges	60€
Découverte En Scène	4-12 ans	- Danse, cirque, acro-gym, théâtre, grimage, magie, ...	60€

- -10€/stage pour les enfants suivants d'une même fratrie

infos et inscription obligatoire:

Adresse du lieu de stage à Natoye:

Centre sportif
Rue du Château d'Eau 31,
5360 Natoye



LES STAGES SPORTIFS À NATOYE 2024



📅 CARNAVAL → 26/02 au 01/03

Natoye

Découverte Cuisine/multi	2.5-6 ans	- On prépare son dîner, une collation et on mange tous ensemble!	80€
Découverte Jeux de Société	6-12 ans	- Découverte de jeux traditionnels ou nouveaux, sport pour se dépenser en s'amusant!	70€
Découverte Acro/Danse	8-14 ans	- Cours de danse avec acrobaties au sol ou en l'air (pyramides, cordes, break dance, ...)	70€

📅 PÂQUES → 29/04 au 03/05 (⚠️ 4 jours)

Natoye

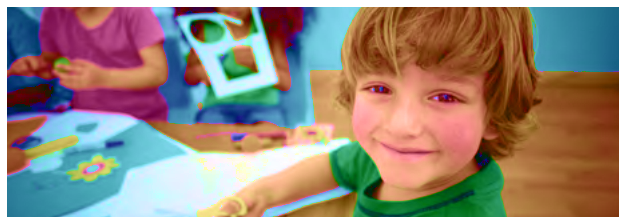
Découverte Nature/multi	2.5-6 ans	- Visite d'une ruche et d'une ferme, création d'un sentier pieds nus, jardinage, bricolage, ...	80€
Découverte Arts Créatifs/multi	4-12 ans	- Créations artistiques individuelles ou collectives, sport pour se dépenser en s'amusant!	80€
Découverte Cibles/Nerfs	10-14 ans	- Jeux en équipes avec les nerfs, initiations au tir à l'arc, au molkky, au frisbee, au poulball, au kronum, ...	80€
Découverte VTT/multi	12-16 ans	- Venir avec son vélo, son casque et une chasuble pour découvrir les chemins de nos villages	80€

- -10€/stage pour les enfants suivants d'une même fratrie

infos et inscription obligatoire:

Adresse du lieu de stage à Natoye:

Centre sportif
Rue du Château d'Eau 31,
5360 Natoye



LES STAGES SPORTIFS À HAMOIS EN ÉTÉ 2024



📅 JUILLET → 08/07 au 12/07

Hamois

Découverte Vélo/multi

2.5-8 ans

- Venir avec son vélo et son casque
- 3 groupes (4 roues, apprentissage 2 roues et code de la route)

70€

📅 AOÛT → 12/08 au 14/08 (⚠️ 3 jours)

Hamois

Challenge Adeps (multisports)

2.5-8 ans

- Découverte des sports classiques: foot, basket, volley, badminton, tennis, unihoc, ...

50€

- -10€/stage pour les enfants suivants d'une même fratrie

infos et inscription obligatoire:

Adresse du lieu de stage à Hamois:

Hall omnisports
Rue d'Hubinne 1,
5360 Hamois



LES STAGES SPORTIFS À NATOYE EN JUILLET 2024



📅 JUILLET → 08/07 au 12/07

Natoye

Découverte Equilibre/Gym	2.5-6 ans	- Jeux d'équilibre et initiation à la gym	70€
Découverte Jeux Olympiques	4-12 ans	- Initiations aux disciplines phares des JO	70€
Découverte Sciences/multi	8-12 ans	- Expériences et découvertes de notions scientifiques, sport pour se dépenser en s'amusant!	80€
Découverte Foot/multi	10-16 ans	- Techniques de base, jeux de précision, matchs et tournois	70€

📅 JUILLET → 15/07 au 19/07

Natoye

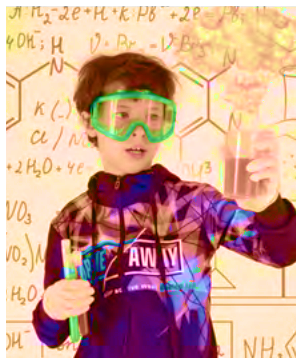
Découverte Cuisine/multi	2.5-6 ans	- On prépare son dîner, une collation et on mange tous ensemble!	80€
Découverte Gym/GR ou Gym/Parkour	6-12 ans	- Initiation au Parkour ou à la GR (ballon, cerceau, ruban, corde, massues), cours de gym	70€
Découverte Crossfit/multi	10-16 ans	- Découverte de la discipline à l'intérieur et à l'extérieur	70€

- -10€/stage pour les enfants suivants d'une même fratrie

infos et inscription obligatoire:

Adresse du lieu de stage à Natoye:

Centre sportif
Rue du Château d'Eau 31,
5360 Natoye



LES STAGES SPORTIFS À NATOYE EN AOÛT 2024



📅 AOÛT → 12/08 au 14/08 (▲ 3 jours)

Natoye

Découverte Nature/multi	2.5-6 ans	- Visite d'une ruche et d'une ferme, création d'un sentier pieds nus, jardinage, bricolage, ...	60€
Découverte Fun Sports	4-12 ans	- Découverte des sports nouveaux : parkour, poulball, nerfs, gagaball, kronum, châteaux gonflables, ...	60€

📅 AOÛT → 19/08 au 23/08

Natoye

Découverte Jeux Olympiques	2.5-6 ans	- Initiations aux disciplines phares des JO	70€
Découverte Biathlon Estival	6-12 ans	- roller/nerfs (apporter ses rollers et son casque)	70€
Natoye Jadis	8-12 ans	- découverte des métiers d'antan et des lieux du passé, jeux et cuisine traditionnels	70€
Teste Tes Limites	12-16 ans	- 5 jours= 5 activités différentes pour se dépasser	90€

- -10€/stage pour les enfants suivants d'une même fratrie

infos et inscription obligatoire:

Adresse du lieu de stage à Natoye:

Centre sportif
Rue du Château d'Eau 31,
5360 Natoye





Editeur responsable: Pierre-Henri Roland, Président

Régie Communale Autonome des Sports de Hamois

Rue du Château d'Eau 31
5360 Natoye

rca.sports@hamois.be

083/21 67 26

 Rejoignez-nous www.facebook.com/rcahamois/

