

NICOM



HAMOIS LA FORME

2023 2024

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



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
Jeudi	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€

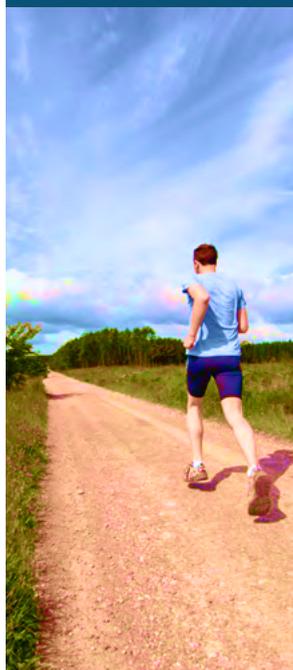
infos et inscription obligatoire:

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/

