



Centre Sport Santé



**+50
ANS**



Centre
Hospitalier de
Valenciennes
Ensemble, faisons naître le soin

La **Porte**
du **Hainaut**

Communauté
d'Agglomération





Sommaire

Édito	3
Présentation des activités Les types d'activités proposées	4-5
Où pratiquer ? La carte des villes	6-7
Le planning Les jours, les horaires et les villes	8-9
Inscription Tarifs et conditions d'accès	10
Informations Règlement et droit à l'image	11

Edito

Bien vieillir, c'est avant tout rester actif, curieux et en mouvement. Avec le Centre Sport Santé de La Porte du Hainaut, notre territoire affirme sa volonté d'accompagner les plus de 50 ans vers une vie dynamique, épanouie et accessible à tous.

Parce que l'activité physique est un pilier essentiel du bien-être, nous proposons, à un tarif modique, un dispositif pluridisciplinaire. Cette diversité permet à chacun de trouver une pratique adaptée à ses envies, à son rythme et à ses capacités, que l'on soit déjà actif ou que l'on souhaite reprendre en douceur. Les bienfaits d'une pratique physique régulière sont nombreux et reconnus. Sur le plan physique, elle contribue à préserver la mobilité, renforcer les muscles, améliorer l'équilibre et réduire les risques de chutes. Elle joue également un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète ou encore l'ostéoporose.

Mais ses effets ne s'arrêtent pas là. L'activité physique agit aussi positivement sur le moral : elle aide à réduire le stress, à lutter contre l'isolement et à maintenir une bonne estime de soi. En participant à des activités collectives, chacun peut créer du lien, partager des moments conviviaux et entretenir une vie sociale riche et stimulante.

S'engager dans une activité sportive, c'est aussi préserver son autonomie le plus longtemps possible, gagner en confiance et continuer à relever de nouveaux défis, quel que soit son âge.

Le Centre Sport Santé de La Porte du Hainaut s'inscrit pleinement dans cette démarche de prévention, de bien-être et de lien social, en offrant à chacun la possibilité de prendre soin de soi dans un cadre sécurisé, encadré, respectueux et bienveillant. Je vous invite à le découvrir et à franchir le pas pour améliorer votre santé, restaurer votre énergie et développer votre bien-être.

Aymeric ROBIN

*Président de la Communauté
d'Agglomération
de La Porte du Hainaut*



Présentation des activités

La Communauté d'Agglomération de La Porte du Hainaut avec l'appui de la maison sport santé du CH de Valenciennes et ses enseignants vous propose d'intégrer le Centre Sport Santé.

Le dispositif propose les activités telles que :

- Marche/marche nordique
- Renforcement musculaire/endurance
- Fitness adaptée/Zumba adaptée
- Gymnastique adaptée
- Circuit training/parcours adaptés

Les activités changeront chaque semaine pour varier les plaisirs. Tous les sites proposent les mêmes disciplines (le C2S est pluridisciplinaire).

Il vous permettra de renforcer votre endurance, votre souplesse et développer votre renforcement musculaire.



Les encadrants du C2S

Les enseignants APA (Activité Physique Adaptée) de la Maison Sport-Santé du CH de Valenciennes se déplacent sur les communes de La Porte du Hainaut ayant souhaité accueillir ce dispositif.

Les enseignants APA réaliseront des tests physiques début octobre pour évaluer vos capacités, puis en fin d'année pour connaître votre progression.

Planning

du 1^{er}
septembre
2026
au 27
juin 2027

Déroulement

Les séances ont lieu les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis (un créneau fixe au choix à votre convenance), encadrées par des enseignants en activités physiques adaptées.

Chacune d'entre elles se fera en petit groupe de douze. Les participants recevront un livret qui permettra de suivre leur progression et de réaliser deux séances en autonomie par semaine.

Les jours, les horaires et les villes

Lundi

Wallers

Salle des sports Antoine Bertout
1 rue Pierre Durot
de 9h à 10h

Hasnon

Salle des sports
rue Camille Pelletan
de 10h30 à 11h30

Saint-Amand Les-Eaux

Salle Corchand
place Jean Jaurès
de 13h45 à 14h45

Thun-St-Amand

Salle d'activité
rue du Stade
de 15h15 à 16h15

Mardi

Raismes

Salle Léo Lagrange
rue Henri Durre
de 9h à 10h

Trith-Saint-Léger

Salle Jacques Prévert
26 rue Hector Berlioz
de 10h30 à 11h30

Haspres

Salle du Relais
des Postes
9 place Gabriel Péri
de 13h30 à 14h30

Bouchain

Salle des Fêtes
place des 3 Frères Vitoux
de 15h à 16h

Mercredi

Wasnes-au-Bac

Salle des fêtes
rue du Docteur Calmette
de 9h à 10h

Neuville-sur-Escout

Salle des sports
place Léon Blum
de 10h30 à 11h30

Bousignies

Salle des mariages
167 rue du bois
de 13h45 à 14h45

Nivelles

Salle des sports
rue Achille Dufresnes
de 15h15 à 16h15



Judi

Emerchicourt

Salle des Sports
Narcisse Midavaine
rue Pablo Picasso
de 9h à 10h

Lourches

Maison des Associations
563 rue Jean Jaurès
de 10h30 à 11h30

Haveluy

Salle Martel & ses Fils
rue Henri Durre
de 13h30 à 14h30

Abson

Salle polyvalente
Gilbert Defosse
15B place du Gén. de Gaulle
de 15h à 16h

Rœulx

Salle des Sports Vanghelle
rue Jean Jaurès prolongée
de 16h30 à 17h30

Vendredi

Marquette en-Ostrevant

Salle des Sports
rue Emile Zola
de 9h à 10h

Haulchin

Salle Pablo Neruda
rue Paul Vaillant
Couturier
de 10h45 à 11h45

Mastaing

Salle omnisports
rue Jules Ferry
de 14h45 à 15h45

Denain

Maison de quartier
Solange Tonini
640 rue Berthelot
de 16h30 à 17h30

Inscription

Tarifs & Conditions d'accès

Pour les résidents de La Porte du Hainaut /an 30€
Pour les extérieurs de La Porte du Hainaut /an 150€

Certificat médical d'aptitude au sport obligatoire (à fournir lors de la première séance à l'encadrant sur site). L'utilisateur s'engage à avoir une assurance responsabilité civile, le couvrant lui et les autres pour ces activités.

Pour s'inscrire

Inscriptions ouvertes sur notre portail famille

laporteduhainaut.portail-familles.com



ou en flashant le QR code ci-contre.
Vous devrez créer un compte lors de la première inscription sur le portail.

Règlement

- En cas de nécessité de changement de lieu, et après avoir été informé par courriel ou par téléphone, vous acceptez de pratiquer votre activité dans un lieu voisin de celui initialement prévu.
- Toute absence doit être signalée au 07 85 75 39 60 ou par mail c2s@agglo-porteduhainaut.fr
Au-delà de trois absences non excusées ou de trois retard, le service des sports de La Porte du Hainaut se verra dans l'obligation d'annuler l'inscription sans remboursement.
- En cas d'abandon, merci de prévenir le service des sports de La Porte du Hainaut afin qu'il libère le créneau correspondant au bénéficiaire d'autres usagers. Aucun remboursement ne pourra être effectué.

Informations

Une question concernant le dispositif ?

L'équipe du service des sports vous répondra au 03 27 09 92 80.

Besoin d'aide pour faire votre inscription ?

Nos médiateurs numériques peuvent vous accompagner. Contactez-les au 03 27 09 92 81 pour une prise de rendez-vous lors de leurs permanences



Pour vous aider dans vos démarches d'inscription vous pouvez flasher le QR code ci-contre (tutoriel de création de compte)



Droit à l'image

Des photographies peuvent être réalisées dans le cadre des activités du C2S. Si vous ne souhaitez pas être pris en photo, veuillez le signaler par e-mail au service des sports : c2s@agglo-porteduhainaut.fr

**La Porte
du Hainaut**
Communauté
d'Agglomération

**Site minier d'Arenberg
La Porte du Hainaut
Rue Michel-Rondet – BP 59
59135 Wallers-Arenberg**

**Service des sports
Tél. : 03 27 09 92 80
c2s@agglo-porteduhainaut.fr**