



Centre Sport Santé



**+50  
ANS**



Centre  
Hospitalier de  
Valenciennes

Centre de Diagnostic, Soins et Santé

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

Communauté  
d'Agglomération





# Sommaire

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

# 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.**





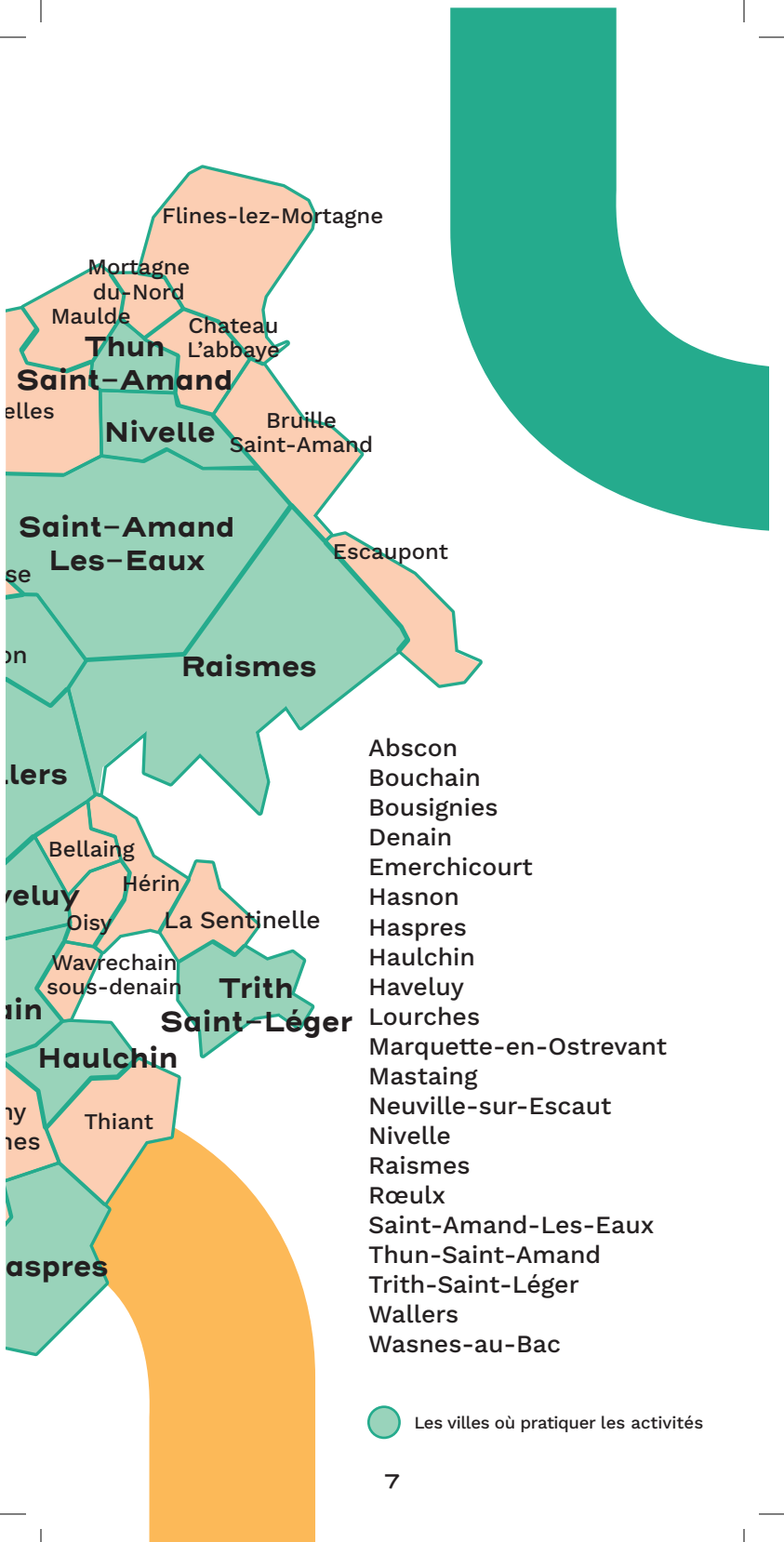
# Les encadrants du C2S

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.

# Les villes où pratiquer les activités du C2S





- Abcon
- Bouchain
- Bousignies
- Denain
- Emerchicourt
- Hasnon
- Haspres
- Haulchin
- Haveluy
- Lourches
- Marquette-en-Ostrevant
- Mastaing
- Neuville-sur-Escout
- Nivelles
- Raismes
- Rœulx
- Saint-Amand-Les-Eaux
- Thun-Saint-Amand
- Trith-Saint-Léger
- Wallers
- Wasnes-au-Bac

 Les villes où pratiquer les activités

# Planning

du 1<sup>er</sup>  
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-Escaut

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

### Bousignies

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

### Nivelle

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



## Jeudi

### 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

### Abcon

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](http://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](mailto: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 bénéfice d'autres usagers. Aucun remboursement ne pourra être effectué.

# Informations

## Une question concernant le dispositif ?

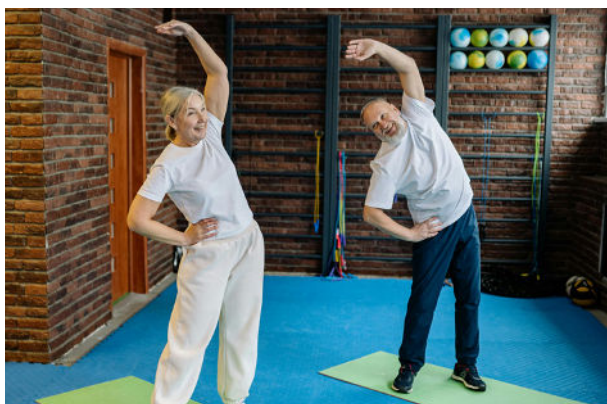
L'équipe du service des sports vous répondra  
au **03 27 09 92 80**.

## 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](mailto: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