

ÉNÉOSPORT PRÉSENTE



LOISIRS SPORTIFS
PRÈS DE CHEZ VOUS

énééoSPORT



ÉNÉOSPORT, C'EST QUOI ?

ÉnéoSport est la **FÉDÉRATION SPORTIVE DES AINÉS** reconnue par l'ADEPS depuis 1979.

Nos activités sont organisées par des **VOLONTAIRES** qui vous proposent des animations de qualité. Ceux-ci suivent en effet une **FORMATION** afin d'être outillé à la pratique de l'animation et de la responsabilité de l'activité.

Les principaux objectifs d'énéoSport sont de permettre aux personnes de plus de 50 ans, quelles que soient leurs capacités physiques, de pratiquer du **SPORT DE LOISIR** en groupe, en toute convivialité.

DEVENIR MEMBRE

Pour partager nos valeurs,
Pour participer à nos activités et projets,
Pour recevoir le trimestriel ÉnéoInfo,
Pour la couverture assurance.
LA COTISATION 2026 : 18 €

CONNAISSEZ-VOUS ÉNÉO ?

Consultez notre brochure et découvrez nos activités de loisirs, culturelles et espaces de convivialité !



**Horaire fin
de journée**



**Horaire
week-end**

ACTIVITÉS EN SALLE



Aérobic-Fitness

Lincé Sprimont	Vinciane Hubin	0477 49 41 82	vincianehubin@gmail.com
-------------------	-------------------	---------------	-------------------------

Badminton

Hamoir	Jean-Luc Ribonnet	0478 57 98 64	jeanluc.ribonnet@gmail.com
Rocourt- Juprelle	André Bral	0476 76 86 71	

Billard américain

Hamoir	Jean-Marc Delmelle	0498 78 70 83	Delmelljeanmarc1964@gmail.com
--------	-----------------------	---------------	-------------------------------

Bowling

Esneux	François Collignon	0494 37 75 91	f.collignon@hotmail.fr
Hannut	Herbert Schwall	019 51 21 79	herbert.schwall@gmail.com
Waremme	Andréa Ternier	0499 17 51 70	andreatern@hotmail.com

Danse traditionnelle/folk

Ans- Aleur	Marylène Henrard	0487 15 37 79	marylene.henrard@gmail.com
---------------	---------------------	---------------	----------------------------

Danse en ligne

Ans-Ro- court	Christiane Wathelet	0497 27 13 86	christianewathelet@hotmail.com
Hannut	Monique Augenbron	0496 03 89 11	jmpma@skynet.be
Neupré	Patricia Bastin	0472 62 10 14	patriciatitamamy@gmail.com
Remou- champs	Jacqueline Dumont	0479 18 63 23	jack.dumont@gmail.com

Feldenkrais

Liège	Gisèle Sarlet	0473 29 53 31	sarletgisele@gmail.com
-------	------------------	---------------	------------------------

ACTIVITÉS EN SALLE



Gymnastique

Ans- Aleur	Suzanne Liesenborghs	0474 64 42 27	sue-lies@outlook.fr
Hermalle	Marinette Derwael	0484 07 06 57	marina.derwael@gmail.com
Houtain	Ghislaine Schruse	0497 20 51 82	schruseghislaine@gmail.com
Visé	Jeannine Vanaubel	0495 36 84 28	nininne62@hotmail.com
Waremme	Liliane Stasse	0498 24 02 91	liliane.stasse@gmail.com

Gymnastique d'entretien

Ans- Aleur	Denise Reynaerts	0476 54 03 08	denisereynaerts@gmail.com
---------------	---------------------	---------------	---------------------------

Gymnastique douce

Aywaille	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
Berleur	Pascaline Murruni	0495 11 02 85	pascaline.murruni@skynet.be
Hamoir	Jean-Marc Delmelle	0498 78 70 83	delmellejeanmarc1964@gmail.com
Hannut	Monique Augenbron	0496 03 89 11	jmpma@skynet.be
Waremme	Marie-Josée Bada	0473 80 23 58	mariejoseebada@gmail.com

Gymnastique en musique

Rocourt- Juprelle	Anne Nelis	04 278 45 08	anneetguidodecock@hotmail.com
----------------------	------------	--------------	-------------------------------

GymViactive

Amay	Myriam Luts	0471 33 94 74	
Aywaille	Marie-Rose Seret	0497 61 14 58	marose.seret@gmail.com
Blégny		0495 36 84 28	Maison repos st Joseph

ACTIVITÉS EN SALLE



Hamoir	Marie-Rose Seret	0497 61 14 58	marose.seret@gmail.com
Hannut	Jeanine Kerf	0496 83 25 43	jkerf@skynet.be
Retinne	Marguerite Geron	0474 10 37 18	geronmarguerite@hotmail.com
Verlaine	Jean-Marie Lapierre	0472 27 21 81	
Visé	Jeannine Vanaubel	0495 368 428	nininne62@hotmail.com

Pickleball

Angleur	Vincent Lefèvre	0470 81 43 12	hug.lef@scarlet.be
Oupeye	Jean-Luc Lahaye	0473 48 29 73	jllah29@gmail.com

Pilates

Aywaille	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
Liège	Béatrice Treskow	0477 82 22 90	beatrice.treskow@gmail.com

Renforcement musculaire

Aywaille	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
----------	-----------------	---------------	---------------------------

Stretching

Ans-Alleur	Danièle Brans	0476 76 03 94	danybrans@msm.com
Visé	Jeanine Van Aubel	0495 36 84 28	nininne62@hotmail.com

Swissball

Aywaille	Mireille Renard	0495 63 90 30	
----------	-----------------	---------------	--

ACTIVITÉS EN SALLE



Taï-Chi & Qi Gong

Liège	Claire Schaus	0496 28 12 96	claireschaus324@gmail.com
Hannut	Jeanine Kerf	0496 83 25 43	jkerf@skynet.be
Juprelle	Guido De Cock	04 278 45 08	anneetguidodecock@hotmail.com
Remouchamps	Roland Minguet	0477 52 52 21	morol.minguet@gmail.com

Tennis de table

Hannut	Louis-Marie Laruelle	019 51 35 04	louismarie.laruelle@gmail.com
Hannut	Michel Van Pevenage	0487 73 99 39	mvp@bidul.be
Visé	Josiane Simon	0491 88 73 97	christian.leleux@scarlet.be

Walking football

Sprimont	Yorick Cheret	0477 85 35 71	gaston58@outlook.be
----------	---------------	---------------	---------------------

Yoga

Ans-Alleur	Annick Nicolas	0497 21 07 60	annicknicolas2107@hotmail.com
Amay	Bernadette Wolf	0496 07 14 71	
Ampsin	Pascal Trekker	0476 21 68 41	Viniyoga
Aywaille	Christine Nihoul	0497 88 91 10	christine.nihoul54@gmail.com
Donceel	Jean-Pierre Dupriez	0474 46 82 90	jpdupriez@icloud.com
Hamoir	Jean-Luc Ribonnet	0478 57 98 64	jeanluc.ribonnet@gmail.com
Liège	Béatrice Treskow	0477 82 22 90	beatrice.treskow@gmail.com

ACTIVITÉS EN SALLE



Rocourt-Juprelle	Anny Henrard	04 278 29 17	
Visé	André Aventin	0499 14 58 38	andreaventinlg@gmail.com
Zumba gold			
Hannut	Monique Augenbron	0496 03 89 11	jmpma@skynet.be
Hermalle	Alberte Goffard	0496 02 08 21	albertegoffard@hotmail.fr
Liège centre	Vincent Lefèvre	0470 81 43 12	hug.lef@scarlet.be
Neupré	Patricia Bastin	0472 62 10 14	patriciatitamamy@gmail.com
Remou-champs	Mireille Natalis	0498 19 09 29	mireille.natalis@gmail.com
Tilff	Jacqueline Dumont	0479 18 63 23	jack.dumont54@gmail.com
Visé	Alberte Goffard	0496 02 08 21	albertegoffard1941@gmail.com
Waremme	Jacqueline Dubois	0475 93 72 29	

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES



Cyclo

Ans-Alleur	Jean-Claude Roche	0498 13 56 12	jean.claude60.roche@gmail.com
Esneux	Francis Vielvoye	0475 50 61 83	fvieilvoye@skynet.be
Hannut	Joseph Bourmanne	0472 52 05 53	bourmanne.laval@gmail.com
Huy	Bernard Collin	0474 85 71 48	bernardcollin@voo.be
Remou-champs	Yorick Cheret	0477 85 35 71	gaston58@outlook.be
Visé	Josine Laboureur	0472 80 92 08	josinelaboureur@gmail.com
Waremme	Dominique Bonfond	0494 98 55 49	dbonfond@skynet.be
Waremme Promenade	Jules Nomerange	0475 75 55 66	jules.nomerange@skynet.be
Waremme Relax	Jean-Pierre Dupriez	0474 46 82 90	jpdupriez@icloud.com

Marche 3-10km

Ans-Alleur 5km	Dupont Coco	04 233 76 78	omaline24@gmail.com
Ans-Alleur	Jacques Noël	0476 55 17 73	jakmatouz@gmail.com
Ans-Alleur 8km	Létard Didier	0498 50 99 80	letarddidier@hotmail.com
Esneux 6km	Véronique Bragard	0495 65 64 80	
Esneux 5-10km	Jacqueline Dumont	0479 18 63 23	
Hamoir 10km	Jean-Luc Ribonnet	0478 57 98 64	jeanluc.ribonnet@gmail.com
Hannut 5km	Miette Laruelle	0498 71 77 26	m.laruelle@hotmail.com

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES



Hannut 7km	Colette Palm	019 51 46 18	louis.gillet@gmail.com
Oupeye Baladeurs	Paulette Schynts	0473 73 03 18	pauletteschynts@skynet.be
Remou- champs 3km	Jean-Marie Mathieu	0473 68 61 82	jeanmamat@gmail.com
Remou- champs 4 et 8 km	Jean-Marie Mathieu	0473 68 61 62	jeanmamat@gmail.com
Seraing	Patricia Bastin	0472 62 10 14	patriciatitamamy@gmail.com
Sprimont 5km	Anne-Marie Falcot	0478 84 98 13	amfalcot@live.be
Vallée du Geer 5km	Ginette Geraerts	0474 87 28 83	ginettebrouns@gmail.com
Vallée du Geer 10km	Ginette Geraerts	0474 87 28 83	ginettebrouns@gmail.com
Verlaine	Alphonse Wera	042 59 52 30	
Visé	Paulette Schynts	0473 73 03 18	pauletteschynts@skynet.be
Waremme	Eddy Vaelen	0472 70 50 00	eddy.vaelen@gmail.com
Wasseiges	Eliane Ravignat	0498 69 29 83	eliane.ravignat@skynet.be
Marche + 10km			
Remou- champs 15 km	Jean-Paul Dechamps	0473 65 92 66	jp.dech51@gmail.com
Remou- champs 20 km	Roland Minguet	0477 52 52 21	morol.minguet@gmail.com
Seraing	Georges Vincent	0478 81 20 24	g.vincent20100@outlook.fr

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES



Marche avec bâtons

Fléron	Emile Dermouchamps	0497 55 57 00	e.dermouchamps@gmail.com
Remouchamps	Jean-Marie Mathieu	0473 68 61 62	jeanmamat@gmail.com
Marche Nordique			
Visé	Marc Bariaux	0486 08 83 47	marc.bariaux@gmail.com

ACTIVITÉS AQUATIQUES



Aquagym

Ans-Alleur (Ans)	Nicole Michel	04 263 10 51	nicole.michel27@hotmail.com
Ans-Alleur (Crisnée)	Marie-Paule Goffinet	04 246 39 28	mp.goffinet@gmail.com
Ferrières	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
Grâce-Hollogne	Elda Muruszac	04 263 26 32	
Liège	Paola Gridlet	0496 65 81 46	gridletpaola@yahoo.fr
Sprimont	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
Vallée du Geer	Ginette Geraerts	0474 87 28 83	ginettebrouns@gmail.com
Visé	Patricia Laloux	04 379 71 26	patricialaloux@hotmail.be

Nage libre

St-Roch Ferrières	Mireille Renard	0495 63 90 30	mireillerenard2@gmail.com
-------------------	-----------------	---------------	---------------------------

PETIT LEXIQUE DES SPORTS

Danse :

Danse traditionnelle, folklorique et en solo

GymViactive :

Gymnastique très douce qui se pratique debout ou assis

Pickleball : sport de raquette combinant des éléments du tennis, du padel, du badminton et du tennis de table

Pilates : méthode d'entraînement physique qui se concentre sur les muscles posturaux

Tai-Chi & Qi-Gong : gymnastique traditionnelle

Swiss ball : activité avec ballon suisse

Netvolley : dérivé du volley qui autorise à arrêter le ballon à la 1ère touche

Walking foot : football en marchant

Indiaka : mélange entre la balle-pelote et le volley-ball dont il emprunte le terrain et une partie des règles.

Feldenkrais : activité mêlant respiration, mouvements et positions.



LES SECTEURS

Ans-Rocourt

Ghislain Havelange : 04 263 50 55

ghislain.havelange@skynet.be

www.eneo-ans.be

Basse-Meuse

Josine Laboureur : 0472 80 92 08

josinelaboureur@gmail.com

www.eneobassemeuse.com

Fléron

Anne-Marie Ochelen

0472 57 93 69

annemarie.ochelen@skynet.be

www.eneofleron.be

Hannut

Jean-Marie Poncelet : 019 51 25 01

jmpma@skynet.be

www.eneohannut.be

Huy

Eric Lambrechts : 0496 23 54 55

eric1960.lambrechts@gmail.com

www.eneohuy.be

Liège

Vincent Lefevre : 0470 81 43 12

hug.lef@scarlet.be

www.eneo-liege.be

Ourthe-Amblève

José Wégria : 0494 46 99 08

eneo.aa@gmail.com

<http://eneo-ourthe-ambleve.be>

Seraing

Patricia Bastin : 0472 62 10 14

patriciatitamamy@gmail.com

Waremme

Alain Hébert : 0478 68 43 03

alain.hebert.be@gmail.com

www.eneo-waremme.be

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

énéoSport

04 232 29 98

9h-12h

liege@eneosport.be

www.eneosport.be



énéoSport
Régionale
de Liège

CONTACTER LA RÉGIONALE

PLACE DU 20 AOÛT 38 - 4000 LIÈGE

DEVENIR VOLONTAIRE

Vous avez envie de nous faire partager vos compétences pour le sport ?

Vous avez envie de vous investir dans le volontariat ?

énéoSport peut vous accueillir !

Nous contacter : 04 232 29 98

liege@eneosport.be