



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES  
SPORT-ADEPS.BE



# Cycles sportifs

**AUDERGHEM**

**ANDERLECHT**

**WOLUWE**

**2019-2020**



### **CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES**

2057 chaussée de Wavre  
1160 Bruxelles

### **CENTRE ADEPS D'ANDERLECHT**

53 rue des Grives  
1070 Bruxelles

### **CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE**

87 avenue Mounier  
1200 Bruxelles

Inscrivez-vous en ligne,  
c'est simple comme bonjour...

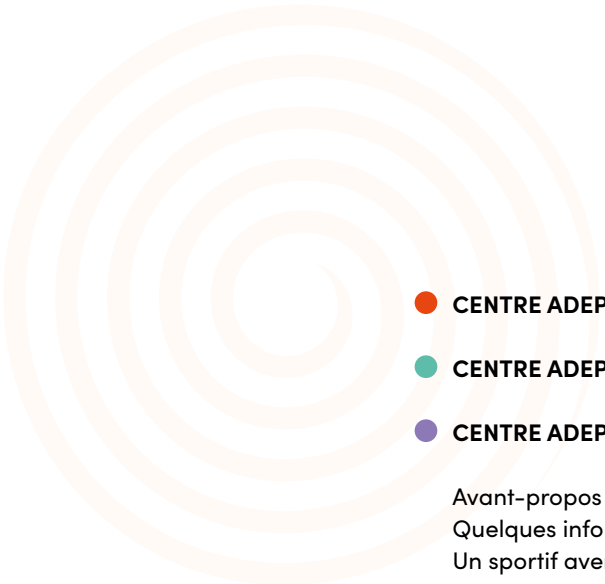
**[www.sport-adeps.be](http://www.sport-adeps.be)**

### **Bureau administratif pour les 3 centres bruxellois :**

Tél. : 02/672.93.30

Fax : 02/672.93.00

# Table des matières



● <b>CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES</b> .....	4
● <b>CENTRE ADEPS D'ANDERLECHT</b> .....	7
● <b>CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE</b> .....	8
Avant-propos .....	11
Quelques informations utiles .....	12
Un sportif averti .....	13
● <b>Activités CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES</b> .....	14
● <b>Activités CENTRE ADEPS D'ANDERLECHT</b> .....	31
● <b>Activités CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE</b> .....	32
Bulletins d'inscription .....	37
Tableau synoptique des activités .....	39

# CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

Chaussée de Wavre 2057 – 1160 Bruxelles

## **ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020**

### **Activités sportives pour adultes et (grands) adolescents**

Badminton . . . . .	14
Gymnastique artistique (filles) . . . . .	14
Gymnastique artistique (garçons) . . . . .	14
Mise en forme générale :	
Body Sculpt . . . . .	17
Gym d'entretien + dos . . . . .	17
Funfit . . . . .	17
Abdo/fessiers . . . . .	18
Mise en condition physique . . . . .	18
Maxi Funfit . . . . .	18
Remise en forme générale - Tai Chi Chuan . . . . .	18
Remise en forme générale - Yoga . . . . .	19
Sports à la carte . . . . .	20

## **ÉTÉ 2020**

### **Activités sportives pour adultes et (grands) adolescents**

Sports à la carte d'été . . . . .	22
Gymnastique artistique . . . . .	23

### **Activités sportives pour enfants et adolescents**

#### **Découverte :**

Eveil à la motricité . . . . .	25
Multisports 5 ans . . . . .	25
Multisports . . . . .	25
Gymnastique . . . . .	26
Zap sport . . . . .	26
Sports de raquettes . . . . .	26
Athlétisme . . . . .	26

#### **Initiation :**

Squash/ Multisports . . . . .	26
Danse moderne . . . . .	27

#### **Initiation (avec possibilité de passage de brevets) :**

Basket-ball . . . . .	27
Badminton . . . . .	27
Escalade . . . . .	27
Athlétisme . . . . .	27-28
Gymnastique artistique (garçons) . . . . .	28
Gymnastique artistique (filles) . . . . .	28-29

### **Sport en famille . . . . .**

Eveil à la motricité . . . . .	30
Multisports . . . . .	30
Sports en famille . . . . .	30
Squash/Multisports . . . . .	30









## ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

### Activités sportives pour enfants

#### Découverte :

Eveil à la motricité .....31

Multisports 5 ans ..... 31

#### Initiation :

Natation/Multisports.....31

# CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE

Avenue Mounier 87 – 1200 Bruxelles

## ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

### Activités sportives pour enfants et adolescents

#### Découverte :

Eveil à la motricité.....	32
Multisports 5 ans.....	32
Gymnastique.....	32
Gymnastique artistique.....	32
Sports de raquettes.....	32
Sports collectifs.....	33
Multisports.....	33

#### Initiation :

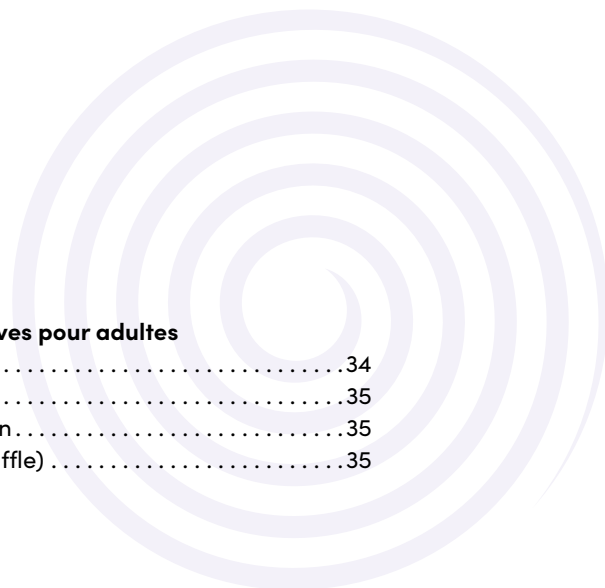
Futsal.....	33
Danse moderne.....	33

#### Initiation (avec possibilité de passage de brevets) :

Badminton.....	34
----------------	----

### Activités sportives pour adultes

Body Sculpt.....	34
Badminton.....	35
Tai Chi Chuan.....	35
Yoga (du souffle).....	35









**« Le sport  
ne fait pas vivre  
plus vieux,  
mais fait vivre  
plus jeune »**

(Anonyme)

# Avant-propos

Amis sportifs,

J'adhère complètement à cette vision du sport pour l'avoir vérifiée, personnellement, mais aussi auprès des sportifs de tous âges qu'il m'a été donné d'entraîner ou de rencontrer.

Au-delà de cette philosophie, notre « nouveau projet pédagogique » vient, après les stages de vacances, donner une autre impulsion à nos cycles. Le sportif le plus complet est celui qui a un bagage physique et gestuel large et varié. C'est pourquoi vous constaterez que, pour les plus jeunes, la priorité a été donnée aux disciplines multiples, plutôt par familles de sport. La spécialisation ne leur est proposée qu'un peu plus tard.

Ceux et celles qui auront trouvé chez nous le terrain propice à la pratique de leur discipline de prédilection pourront, selon le sport (pas tous), passer des étapes balisées dans leur apprentissage et obtenir de petits brevets (étoiles) qu'ils pourront faire valoir lors des stages de vacances.

Belle évolution plus que révolution, cette mise en place permettra toujours à toutes et tous de s'épanouir hebdomadairement au travers d'un large choix de sports, sans oublier personne.

Cette année encore, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et garder votre motivation au top !

Toute l'équipe pédagogique se joint à moi pour vous souhaiter une excellente saison sportive,

**Francisco Fernandes**

Directeur, Centres Adeps à Bruxelles

# Quelques informations utiles...

Veillez noter dès à présent dans votre agenda que les cycles ne seront pas organisés aux dates suivantes :

**Congé d'Automne** .....du samedi 26 octobre au dimanche 3 novembre 2019  
**Vacances d'Hiver** .....du samedi 21 décembre 2019 au dimanche 5 janvier 2020  
**Congé de Détente** .....du samedi 22 février au dimanche 1<sup>er</sup> mars 2020  
**Vacances de Printemps** .....du samedi 4 avril au dimanche 19 avril 2020  
**Week-end de l'Ascension** .....du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai 2020  
**Les jours fériés suivants** .....vendredi 27 septembre 2019, lundi 11 novembre 2019,  
.....vendredi 1<sup>er</sup> mai 2020, lundi 1<sup>er</sup> juin 2020 et mardi 21 juillet 2020

## **ATTENTION**

Lors de la première séance de chaque cycle, l'accueil **pour tous les groupes** se fera au niveau de la réception du Centre (Auderghem et Anderlecht) et dans les salles indiquées pour l'occasion (Woluwe).  
Les semaines suivantes, sauf indication contraire, le rendez-vous est fixé dans la salle où se déroule l'activité.

Toute information complémentaire relative à notre programmation peut être obtenue en téléphonant au 02/672 93 30.

Heures d'ouverture de notre secrétariat :  
du lundi au vendredi : de 9-12.30 et 13.30-16.30 h.

Adresse : chaussée de Wavre 2057 à 1160 Bruxelles.

Remarque : il n'y a pas de permanence administrative dans les centres d'Anderlecht et de Woluwe.

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS :

1<sup>er</sup> trimestre : 24/06/2019

2<sup>e</sup> trimestre : 18/11/2019

3<sup>e</sup> trimestre : 25/03/2020 (mercredi)

Été : 11/05/2020

LES INSCRIPTIONS S'OUVRENT À 12H

*Les bulletins qui nous parviendraient avant ces dates ne seront pas pris en considération !*

## CONDITIONS D'ADMISSION

Pour participer à un cycle, il faut :

- avoir l'âge requis dès le premier jour du cycle ;
- être physiquement apte ;
- avoir l'autorisation des parents pour les mineurs d'âge.

## SECURITE

Afin de garantir une sécurité maximale aux participants, une maîtrise suffisante de la langue française est requise. Les stagiaires doivent être capables de suivre une conversation courante et de saisir toutes les consignes données par le moniteur. Si la connaissance du français s'avère insuffisante et met en péril le bon déroulement de la séance, le participant ne sera pas autorisé à prendre part à l'entièreté du cycle et l'inscription sera refusée en raison de la nullité du consentement des parties, vicié par une erreur.

## PAIEMENT

ATTENTION : l'envoi d'un bulletin d'inscription rend votre inscription effective. Vous vous engagez dès lors à payer le prix du cycle souhaité.

Le paiement devra être effectué avant la date limite communiquée sur la confirmation de votre inscription, soit six semaines avant le début du cycle sur lequel s'est porté votre choix. Toute inscription effectuée après cette date devra faire

l'objet d'un paiement dans les 5 jours. Veuillez noter que, compte tenu de ce délai, les rappels de paiement seront envoyés par mail. Soyez donc vigilant ! Tout cycle entamé (même une seule séance) devra être payé dans sa totalité.

Le moniteur encadrant le cycle n'est ni autorisé à accepter des paiements ni à admettre à son cours des personnes qui ne figurent pas sur la liste qui lui a été remise par le service administratif.

## ANNULATION ET REMBOURSEMENT

### Annulation

Sans frais dans la période de rétractation légale de 14 jours calendrier à dater du jour de l'inscription.

### Remboursement

Au-delà du délai de la période de rétraction légale de 14 jours calendrier à dater du jour de l'inscription :

- maladie ou accident sur présentation d'un certificat médical ;
- circonstances imprévues graves et motivées : une justification autorisée (attestation par exemple) vous sera demandée.

Ces documents doivent être adressés dans les plus brefs délais, et en tout cas dans le mois au centre ADEPS d'Auderghem (bureau administratif des 3 centres bruxellois).

Le remboursement se fera au prorata des séances couvertes par les justificatifs avec une retenue de 10 € de frais administratifs sauf pour celles effectuées durant la période de rétractation de 14 jours. Le renvoi pour cause de comportement inapproprié ne donnera pas lieu à un remboursement.

Les séances d'essai ne sont pas autorisées.

### CHANGEMENT D'INSCRIPTION

Les changements d'inscription, d'un cycle à un autre, d'un centre à un autre, d'une personne à une autre, ne sont pas autorisés.

## ASSURANCE

En complément de leur assurance maladie invalidité personnelle, les participants aux cycles sont assurés contre les risques en responsabilité civile et contre les accidents corporels qui surviendraient à l'occasion des activités prévues au programme. L'intervention de notre assurance est limitée au remboursement du coût des soins par référence au tarif de l'INAMI pour la part excédant les prestations légales de la mutualité ou de l'organisme qui en tient lieu.

Toutefois il existe un plafond contractuel à cette intervention - notamment pour les prothèses dentaires - dont les montants peuvent vous être communiqués par l'Administration générale du Sport du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Le remboursement des frais de réparation de lunettes n'est pas prévu par notre assurance.

Il vous est loisible de souscrire une assurance complémentaire auprès d'un organisme de votre choix.

## MODIFICATION DE PROGRAMME

Nous nous réservons le droit de modifier le programme ou de supprimer un cycle si des circonstances indépendantes de notre volonté nous y contraignent. Dans un tel cas, vous en seriez avisé.e dans les plus brefs délais.

## LE FAIT DE S'INSCRIRE...

- implique la prise de connaissance de la réglementation qui précède et l'adhésion au règlement d'ordre intérieur du centre sportif ;
- ne donne aucune priorité pour une inscription future.

## DETAILS D'INSCRIPTIONS

Via le site internet : [www.sport-adeps.be](http://www.sport-adeps.be), rubrique « TROUVER UN CYCLE » ou via les bulletins d'inscription en p. 37 de cette brochure.

# CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

## ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES ET (GRANDS) ADOLESCENTS

Le mercredi 12/12/2019, un événement Fitness sera organisé au centre de la Forêt de Soignes pour soutenir l'action de **Viva For Life** en faveur des enfants défavorisés (page 16).  
Le cours de Badminton n'aura pas lieu à cette date et nous vous invitons à nous rejoindre pour cet événement. Nous vous donnerons plus d'informations en temps voulu.

<b>BADMINTON</b> Confirmé (expérience requis d'un club ou plusieurs cycles initiation à l'Adeps)	Mercredi	19.30-21 h	11/09 au 18/12/2019	Salle H3	18 ans et +	46,80 €	FS1780
			08/01 au 01/04/2020			43,20 €	
			22/04 au 24/06/2020			36,00 €	
<b>BADMINTON</b> Initiation	Jeudi	19-20 h	12/09 au 19/12/2019	Salle H2	16 ans et +	26,60 €	FS1783
			09/01 au 02/04/2020			22,80 €	FS1784
			23/04 au 25/06/2020			17,10 €	FS1785

Ce cours est ouvert à toute personne ayant une bonne pratique de la gymnastique (en club, plusieurs stages Adeps...).

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLES</b> Table de saut, barres asymétriques, poutre et exercices au sol Confirmé	Mercredi	19-21 h	11/09 au 18/12/2019	Salle G1	18 ans et +	67,20 €	FS1786
			08/01 au 01/04/2020			57,60 €	FS1787
			22/04 au 24/06/2020			48,00 €	FS1788
	Samedi	16-18 h	14/09 au 14/12/2019	Salle G1	18 ans et +	69,60 €	FS1789
			11/01 au 28/03/2020			58,00 €	FS1790
			25/04 au 20/06/2020			46,40 €	FS1791

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GARÇONS</b> Confirmé	Mercredi	19-21 h	11/09 au 18/12/2019	Salle G1	18 ans et +	67,20 €	FS1792
			08/01 au 01/04/2020			57,60 €	FS1793
			22/04 au 24/06/2020			48,00 €	FS1794
	Samedi	16-18 h	14/09 au 14/12/2019	Salle G1	18 ans et +	69,60 €	FS1795
			11/01 au 28/03/2020			58,00 €	FS1796
			25/04 au 20/06/2020			46,40 €	FS1797



## MISE EN FORME GÉNÉRALE

Quelques informations utiles pour guider votre choix...

Légende des différents niveaux :

**S** : cours à dominance musculaire et respiratoire.

**M** : cours à dominance musculaire, niveau à intensité moyenne.

**C** : cours à dominance chorégraphique, niveau à intensité moyenne.

**MM** : cours à dominance musculaire, niveau plus intense.

**CC** : cours à dominance chorégraphique, niveau plus intense.



### YOGA

*Il s'agit d'Hatha Yoga, une forme de Yoga postural adapté aux conditions de vie actuelle.*

*Après un arrêt sportif, reprenez le sport en douceur.*

*Contenu du cours : activation générale – travail individuel de recherche d'équilibre physique, psychique et émotionnel.*

*Pour tous*

**Sur Woluwe** : le cours sera orienté vers un Yoga du souffle, c'est-à-dire un yoga doux qui axe le travail sur la conscience respiratoire et les techniques respiratoires

### TAÏ CHI CHUAN

*Ce cours vous apprendra à utiliser l'énergie interne qui régit notre santé.*

*Cette activité consiste en une série de mouvements amples, lents et doux. Une pratique régulière apporte : bien-être, relaxation, gestion du stress, mobilité et souplesse, aisance du corps, correction du maintien, un sommeil de qualité, confiance en soi et joie de vivre...*

*La seule condition pour le pratiquer : tenir debout.*

*Pour tous*

### MISE EN CONDITION PHYSIQUE – MUSCULATION

*Ce cours est structuré sous forme d'un circuit « training » avec engins (salle de musculation).*

*Contenu du cours :*

*activation générale sous forme d'un échauffement au sol sans charge ou d'un jogging – circuit « training » sur différents postes avec charges variables – étirements.*

*Pour tous*

**Niveau : M ou MM** Le moniteur vous précisera votre niveau et adaptera les différents exercices en fonction de vos capacités.

### GYM D'ENTRETIEN + DOS

*Ce cours vise à augmenter la tonicité musculaire et permet également de retrouver rapidement forme et souplesse. Chaque séance se termine par des étirements en douceur afin de conserver une amplitude maximum dans les mouvements.*

*Nouveau : travail complémentaire pour le bien-être du dos.*

*Ouvert à tous ceux qui veulent maintenir la forme*

**Niveau : M**

<p style="text-align: center;"><b>BODY SCULPT</b></p> <p><i>Echauffement cardio-vasculaire important. Renforcement musculaire permettant de tonifier et de raffermir essentiellement les muscles du haut du corps, des abdominaux, des fesses. Excellent pour retrouver ou maintenir sa ligne.</i></p> <p><i>Utilisation d'élastiques, de balles ou d'haltères pour augmenter l'intensité du travail.</i></p> <p><i>Stretching des groupes musculaires sollicités.</i></p> <p><i>Le tout sur musique.</i></p> <p><i>Pour tous</i></p> <p><b>Niveau : MM</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>FUNFIT</b></p> <p><i>Echauffement général.</i></p> <p><i>Enchaînement cardio-vasculaire sous forme de chorégraphie. Ce cours alternera tout au long de l'année les différentes disciplines de fitness suivantes : l'aérobic, le step, le Tai-bo,...</i></p> <p><i>Travail musculaire général. Stretching en fin de séance.</i></p> <p><i>Pour tous, idéal si vous voulez vous défouler. Nécessite un peu de coordination.</i></p> <p><b>Niveau : CC-M</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>ABDO/FESSIERS</b></p> <p><i>Echauffement général.</i></p> <p><i>Cours associant le travail des muscles abdominaux à un travail tonifiant des muscles fessiers et cuisses.</i></p> <p><i>Le tout en musique.</i></p> <p><i>Stretching en fin de séance.</i></p> <p><b>Niveau : MM</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MAXI FUNFIT</b></p> <p><i>Idem que le funfit. La durée du cours étant plus longue : 1.30 h.</i></p> <p><i>Permet un travail très complet.</i></p> <p><i>Enchaînement cardio-vasculaire plus important.</i></p> <p><i>Travail musculaire général : taille – abdominaux – fessiers – cuisses – bras.</i></p> <p><i>Stretching en fin de séance.</i></p> <p><i>Demande une bonne condition physique et de la coordination.</i></p> <p><b>Niveau : CC+MM</b></p>



**Event Fitness**  
12 décembre  
en H3  
de 19h à 21h

<b>BODY SCULPT</b> Niveau : MM	Lundi	12.30-13.30 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Salle G2	18 ans et +	50,70 € 46,80 € 35,10 €	FS1798 FS1799 FS1800
		19-20 h			16 ans et +	50,70 € 46,80 € 35,10 €	FS1801 FS1802 FS1803
	Mardi	14-15 h	10/09 au 17/12/2019 07/01 au 31/03/2020 21/04 au 23/06/2020	Salle G3	18 ans et +	54,60 € 46,80 € 39,00 €	FS1804 FS1805 FS1806
		19.30-20.30 h			16 ans et +	54,60 € 46,80 € 39,00 €	FS1807 FS1808 FS1809
	Mercredi	20-21 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G2	16 ans et +	54,60 € 46,80 € 39,00 €	FS1810 FS1811 FS1812

<b>GYM D'ENTRETIEN + DOS</b> Niveau : M	Mardi	20.30-21.30 h	10/09 au 17/12/2019 07/01 au 31/03/2020 21/04 au 23/06/2020	Salle G3	16 ans et +	54,60 € 46,80 € 39,00 €	FS1813 FS1814 FS1815
--	-------	---------------	---	----------	-------------	-------------------------------	----------------------------

<b>FUNFIT</b> Niveau : CC-M	Lundi	20-21 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Salle G2	16 ans et +	50,70 € 46,80 € 35,10 €	FS1816 FS1817 FS1818
	Mercredi	19-20 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G2		54,60 € 46,80 € 39,00 €	FS1819 FS1820 FS1821
	Jeudi	20-21 h	12/09 au 19/12/2019 09/01 au 02/04/2020 23/04 au 25/06/2020	Salle G2		54,60 € 46,80 € 35,10 €	FS1822 FS1823 FS1824

## CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

<b>ABDO/FESSIERS</b>	Jeudi	19-20 h	12/09 au 19/12/2019 09/01 au 02/04/2020 23/04 au 25/06/2020	Salle G2	16 ans et +	54,60 € 46,80 € 35,10 €	FS1825 FS1826 FS1827
<b>MISE EN CONDITION PHYSIQUE</b> Générale et musculation	Mercredi	20-21.30 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle A	16 ans et +	81,90 € 70,20 € 58,50 €	FS1828 FS1829 FS1830
	Vendredi	19.30-21 h	13/09 au 20/12/2019 10/01 au 03/04/2020 24/04 au 26/06/2020			76,10 € 70,20 € 46,80 €	FS1831 FS1832 FS1833
<b>MAXI FUNFIT</b> Niveau : CC+MM	Samedi	11-12.30 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	Salle G2	16 ans et +	88,20 € 73,50 € 58,80 €	FS1834 FS1835 FS1836
<b>REMISE EN FORME GÉNÉRALE - TAÏ CHI CHUAN</b> Initiation	Lundi	20-21.30 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Salle G3	16 ans et +	76,10 € 70,20 € 52,70 €	FS1837 FS1838 FS1839
	Mercredi	10-11.30 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020		18 ans et +	81,90 € 70,20 € 58,50 €	FS1840 FS1841 FS1842



<b>REMISE EN FORME GÉNÉRALE – YOGA</b>	Mardi	18-19.30 h	10/09 au 17/12/2019 07/01 au 31/03/2020 21/04 au 23/06/2020	Salle G3	18 ans et +	81,90 €	FS1843
						70,20 €	FS1844
						58,50 €	FS1845
	Jeudi	10-11.30 h	12/09 au 19/12/2019 09/01 au 02/04/2020 23/04 au 25/06/2020			81,90 €	FS1846
						70,20 €	FS1847
		18-19.30 h				52,70 €	FS1848
	Vendredi	20-21.30 h	13/09 au 20/12/2019 10/01 au 03/04/2020 24/04 au 26/06/2020			81,90 €	FS1849
						70,20 €	FS1850
			52,70 €	FS1851			
Samedi	9.30-11 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	76,10 €	FS1852			
			70,20 €	FS1853			
			46,80 €	FS1854			
			88,20 €	FS1855			
			73,50 €	FS1856			
			58,80 €	FS1857			



## SPORTS À LA CARTE

Bien dans l'esprit du *Sport pour tous* cher à l'Adeps, cette formule permet aux personnes dont l'horaire professionnel n'est pas régulier de participer selon leur emploi du temps aux différents cycles énumérés ci-après.

### **Mode de fonctionnement**

Votre formulaire d'inscription doit impérativement être accompagné d'une photo d'identité.

Dès réception de votre paiement, une carte contenant un crédit de 10 ou 20 heures de sport présentées par tranche d'une demi-heure, vous sera transmise.

Cette carte munie d'une photo d'identité (obligatoire) est à présenter au début de chaque séance, pour validation, au moniteur encadrant l'activité choisie. Elle est strictement personnelle.

Le crédit d'heures de la carte expire à la fin de chaque trimestre.

Aucun report d'heures d'une période vers une autre ne sera accepté.

Nous nous réservons le droit de retirer la carte en cas d'utilisation frauduleuse de celle-ci.

### **Remarque importante :**

Pour chaque activité, il existe à l'Adeps des normes d'encadrement précises. Le moniteur n'est donc pas autorisé à accepter plus de participants que la discipline pratiquée ne le permet, ni plus de participants que la capacité de la salle ne l'autorise.

Par conséquent, en fonction du nombre de personnes présentes inscrites de manière régulière au cours, il pourra admettre un certain nombre de détenteurs de la carte à concurrence de la norme d'encadrement maximum ou de l'espace disponible ; au-delà de ce nombre, les détenteurs de la carte seront malheureusement refusés au cours.



*Cette formule est réservée aux plus de 16 ans :*

<b>SPORT À LA CARTE</b>	Carte de <b>20 h</b> de sport	du lundi 09/09 au vendredi 20/12/2019	78,00 €	FS1858
		du lundi 06/01 au vendredi 03/04/2020	78,00 €	FS1859
		du lundi 20/04 au vendredi 26/06/2020	78,00 €	FS1860
	Carte de <b>10 h</b> de sport	du lundi 09/09 au vendredi 20/12/2019	39,00 €	FS1861
		du lundi 06/01 au vendredi 03/04/2020	39,00 €	FS1862
		du lundi 20/04 au vendredi 26/06/2020	39,00 €	FS1863



## Activités proposées :

Lundi	Body Sculpt	12.30-13.30 h 19-20 h	Salle G2 Salle G2
	Funfit	20-21 h	Salle G2
Mardi	Body Sculpt	14-15 h 19.30-20.30 h	Salle G2 Salle G3
	Gym d'entretien + Dos	20.30-21.30 h	Salle G3
Mercredi	Body Sculpt	20h-21 h	Salle G2
	Funfit	19h-20 h	Salle G2
	Mise en cond. phys. - musculation	20-21.30 h	Salle A
Jeudi	Body Sculpt	12.30-13.30 h	Salle G2
	Abdo/ fessiers	19-20 h	Salle G2
	Funfit	20-21 h	Salle G2
Vendredi	Mise en cond. phys. - musculation	19.30-21 h	Salle A
Samedi	Maxi Funfit	11-12.30 h	Salle G2

## Carte de 5 h de sport

Cette carte de sport vous donne le choix :

- soit de compléter une carte de 10 ou 20 heures de sport
- soit de prendre un cycle en cours. Cette option vous permet d'intégrer un cours de mise en forme générale de la brochure en cours de trimestre.

Pour obtenir cette carte, nous vous demandons de prendre contact avec notre secrétariat afin de vérifier s'il y a de la place dans l'activité souhaitée.

<b>SPORTS À LA CARTE 5 h</b>	du lundi 04/11 au vendredi 20/12/2019	19,50 €	FS1864
	du lundi 17/02 au vendredi 03/04/2020	19,50 €	FS1865
	du lundi 20/04 au vendredi 26/06/2020	19,50 €	FS1866

### Inscription :

- 1<sup>er</sup> trimestre 14/10/2019 • 2<sup>e</sup> trimestre 27/01/2020
- 3<sup>e</sup> trimestre 25/03/2020 (même inscription que les 10 h ou 20 h).

Vous trouverez des informations relatives à nos activités en pages 34 et 35.

## Sports à la carte Taï Chi/Yoga

Nous vous proposons cette année une carte **EXCLUSIVEMENT** réservée aux personnes fréquentant les cours de Taï Chi et de Yoga.

Le système est le même que pour la carte des cours de remise en forme. Nous vous invitons à prendre connaissance du règlement à la page précédente. Le Tai-chi et le Yoga sont des activités à pratique évolutive. Une pratique régulière reste le meilleur moyen d'en tirer les meilleurs bénéfices. Les dates d'inscriptions sont également renseignées à la page précédente.

<b>SPORTS À LA CARTE TAÏ CHI / YOGA</b>	Au choix	Carte de <b>12 h</b> de sport	du lundi 09/09 au vendredi 20/12/2019 du lundi 06/01 au vendredi 03/04/2020 du lundi 20/04 au vendredi 26/06/2020	Selon le cycle fréquenté	18 ans et +	46,80 €	FS1867
		Carte de <b>6 h</b> de sport				46,80 €	FS1868
						46,80 €	FS1869
						23,40 €	FS1870
						23,40 €	FS1871
						23,40 €	FS1872

ÉTÉ 2020

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES ET (GRANDS) ADOLESCENTS

<b>SPORTS À LA CARTE D'ÉTÉ</b> <i>Vous permet de participer à concurrence de 10 heures ou de 5 heures aux 4 cycles programmés selon votre emploi du temps et votre période de vacances (1)</i>	Au choix	10 h au choix	du mercredi 01/07 au jeudi 27/08/2020	Selon le cycle fréquenté	16 ans et +	39,00 €	FS1873
		5 h au choix				19,50 €	FS1874

Activités proposées en sports à la carte d'été

<b>Lundi</b>	Body Sculpt	19.30-20.30 h	Salle G2
<b>Mardi</b>	Gym d'entretien + dos		Salle G3
<b>Mercredi</b>	Funfit		Salle G2
<b>Jeudi</b>	Body Sculpt		Salle G2

(1) Pour de plus amples informations quant au mode de fonctionnement du système « sport à la carte », nous vous proposons de passer à la page 20.



## Un cycle adulte gymnastique (2<sup>e</sup> session)

Ce cycle est prioritairement dédié aux étudiants en Education physique dans l'enseignement supérieur devant présenter une seconde session. Ensuite, en fonction des places restantes, pourront s'inscrire les +18 ans de nos cycles gym, les autres étudiants en Education physique ou pratiquants adultes confirmés.

Dans tous les cas, la validation finale de l'inscription (11/05/2020) se fera par la direction et son équipe sur présentation de documents attestant d'une seconde session, d'un statut d'étudiant ou d'une pratique confirmée.

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ADULTE FILLE</b>	Sport à la carte, au choix Lundi <b>et/ou</b> jeudi	18 ans et +	18-20 h	du jeudi 02/07 au jeudi 27/08/2020	Salle G1	10 séances de 2 h 5 séances de 2 h	48,00 € 24,00 €	FS1875 FS1876
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ADULTE GARÇON</b>	Sport à la carte, au choix Lundi <b>et/ou</b> jeudi	18 ans et +	18-20 h	du jeudi 02/07 au jeudi 27/08/2020	Salle G1	10 séances de 2 h 5 séances de 2 h	48,00 € 24,00 €	FS1877 FS1878

**▲ Date des inscriptions pour ce cycle : 11/05/2020**



## ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les activités sportives proposées par l'Adeps ont été profondément restructurées et reflètent l'ambition de notre Administration d'accompagner les jeunes au cours d'étapes progressives, à la découverte du plaisir du sport, du bien-être d'une condition physique optimale, du goût de la maîtrise d'un sport.

L'Adeps fonde sa notoriété sur des choix réfléchis, elle focalise son action destinée aux jeunes sur les stades importants de l'acquisition des pratiques sportives fondamentales :

- tout d'abord par une approche globale de l'une ou l'autre famille de sports : c'est la découverte sportive
- ensuite, l'initiation permet d'affermir ses connaissances de base dans le sport choisi (avec possibilité de passage de brevets dans certaines disciplines sportives)

En fin de cycle, le stagiaire qui le souhaite pourra tenter d'obtenir un brevet attestant du niveau technique atteint. Le stagiaire pourra alors présenter ce brevet, requis lors de toute inscription à un stage Adeps programmé dans la filière PROgression de la discipline concernée.

« Bouger, s'amuser et apprendre » : l'association de ces trois verbes résume le mieux notre philosophie et notre nouveau projet.

La filière PROgression, plus spécifiquement développée dans les stages, s'adresse à tous les enfants qui souhaitent se perfectionner dans un sport de leur choix. Pour y accéder, ils doivent détenir le niveau technique nécessaire, validé par le brevet PASS'PROgression.

La progression est indiquée par un système d'étoiles, de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> étoile selon la discipline.

Le stagiaire devra « être capable de » satisfaire à certaines exigences techniques et socio-éducatives.

- enfin, le niveau confirmé dans une discipline donne l'occasion au stagiaire d'approfondir ses connaissances techniques et d'acquérir une condition physique optimale.

### DÉCOUVERTE

Tous les enfants doivent avoir l'âge requis dès le premier jour du cycle sportif

Le 4 Décembre 2019, nous accueillerons dans notre centre la Fête de la Saint-Nicolas de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Dès lors, nos cycles seront remplacés, mais pas supprimés, par les activités mises en place pour cette occasion. Nous vous informerons du déroulement de cette journée en temps utile.

Les activités Zap sport et Badminton 12-15 ans seront supprimées à cette date.

Une décharge de responsabilité (à demander au moniteur) est impérative pour tout départ d'enfants seuls âgés de moins de 12 ans avant la fin des activités ou amenés à rentrer seuls après 16 h.

<b>EVEIL A LA MOTRICITE</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 3 ans accomplis le premier jour du cycle.</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	3-4 ans	53,20 €	FS1879
	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			45,60 €	FS1880
	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020			38,00 €	FS1881
						57,60 €	FS1882
						48,00 €	FS1883
						38,40 €	FS1884
						57,60 €	FS1885
						48,00 €	FS1886
						38,40 €	FS1887

<b>MULTISPORTS 5 ANS</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 5 ans accomplis le premier jour du cycle.</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	5 ans	53,20 €	FS1888
	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			45,60 €	FS1889
	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020			38,00 €	FS1890
						57,60 €	FS1891
						48,00 €	FS1892
						38,40 €	FS1893
						57,60 €	FS1894
						48,00 €	FS1895
						38,40 €	FS1896

<b>MULTISPORTS</b>  <i>Les enfants inscrits aux cycles doivent avoir l'âge accompli au premier jour du cycle.</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	6-8 ans	53,20 €	FS1897
					45,60 €	FS1898	
					38,00 €	FS1899	
	9-12 ans	53,20 €	FS1906				
	45,60 €	FS1907					
	38,00 €	FS1908					
Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	6-8 ans	57,60 €	FS1900		
			48,00 €	FS1901			
			38,40 €	FS1902			
Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	6-8 ans	52,80 €	FS1903		
			48,00 €	FS1904			
			38,40 €	FS1905			

## CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

<b>GYMNASTIQUE</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 6 ans accomplis le premier jour du cycle.</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G2	6-8 ans	53,20 €	FS1909
	Samedi	14-16 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			45,60 €	FS1910
						38,00 €	FS1911
						57,60 €	FS1912
						48,00 €	FS1913
						38,40 €	FS1914

<b>ZAP SPORT</b> <i>Multisports mais aussi VTT, escalade, trampoline....</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	13-17 ans	49,40 €	FS1915
						45,60 €	FS1916
						38,00 €	FS1917

<b>SPORTS DE RAQUETTES</b> <i>Badminton, tennis de table, squash</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle H1	9-12 ans	53,20 €	FS1918
						45,60 €	FS1919
						38,00 €	FS1920

<b>ATHLETISME</b>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	6-8 ans	47,60 €	FS1921
	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			40,80 €	FS1922
						34,10 €	FS1923
						50,40 €	FS1924
						42,00 €	FS1925
						33,60 €	FS1926

### INITIATION

**SQUASH/ MULTISPORTS : 1 h de squash + 1 h de Multisports (sports collectif, sports de raquettes...)**

**ATTENTION : en décembre et janvier, nous ne disposons pas de la salle habituelle, il y aura une mise en place particulière des activités.**

<b>SQUASH/ MULTISPORTS</b> Ado	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	Rdv : réception du centre	13-17 ans	75,60 €	FS1933
						63,00 €	FS1934
						50,40 €	FS1935
<b>SQUASH/ MULTISPORTS</b> Adulte					18 ans et +	75,60 €	FS1936
						63,00 €	FS1937
						50,40 €	FS1938



<b>DANSE MODERNE</b>	Samedi	14-15.30 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	Salle G3	9-11 ans	43,20 € 36,00 € 28,80 €	FS1927 FS1928 FS1929
		15.30-17 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020		11-14 ans	43,20 € 36,00 € 28,80 €	FS1930 FS1931 FS1932

## INITIATION (avec possibilité de passage de brevets)

Les niveaux techniques (étoiles) seront abordés en fonction de l'avancement de chacun et par rapport à ce qui a été mis en place dans les stages de la même année.

<b>BASKET-BALL</b>	Mercredi	16-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle H2	9-11 ans	23,80 € 20,40 € 17,00 €	FS1939 FS1940 FS1941
--------------------	----------	---------	---	----------	----------	-------------------------------	----------------------------

<b>BADMINTON</b>	Mercredi	16-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle H1	12-15 ans	24,70 € 22,80 € 19,00 €	FS1942 FS1943 FS1944
		17-18.30 h		Salle H3	15-17 ans	39,90 € 34,20 € 28,50 €	FS1945 FS1946 FS1947

<b>ESCALADE</b>	Mercredi	16-17.30 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Mur d'escalade	9-11 ans	65,10 € 55,80 € 46,50 €	FS1948 FS1949 FS1950
	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			93,60 € 78,00 € 62,40 €	FS1951 FS1952 FS1953

<b>ATHLETISME</b>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv : réception du centre	9-11 ans	47,60 € 40,80 € 34,00 €	FS1954 FS1955 FS1956
-------------------	----------	---------	---	---------------------------------	----------	-------------------------------	----------------------------

## CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

<b>ATHLETISME</b>	Samedi	10-12 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	Rdv : réception du centre	9-11 ans	50,40 € 42,00 € 33,60 €	FS1957 FS1958 FS1959
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GARÇONS</b>  <i>Barres parallèles, cheval d'arçon, anneaux table de saut, barre fixe et exercices au sol</i>	Mercredi	17-19 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G1	9-15 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	FS1966 FS1967 FS1968
	Samedi	14-16 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1969 FS1970 FS1971
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GARÇONS</b>  <i>Barres parallèles, cheval d'arçon, anneaux table de saut, barre fixe et exercices au sol</i>	Mercredi	19-21 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G1	15-17 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	FS1978 FS1979 FS1980
	Samedi	16-18 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1981 FS1982 FS1983
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLES</b>  <i>Table de saut, barres asymétriques, poutre et exercices au sol</i>	Mercredi	17-19 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G1	9-15 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	FS1960 FS1961 FS1962
	Samedi	14-16 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1963 FS1964 FS1965
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLES</b>  <i>Table de saut, barres asymétriques, poutre et exercices au sol</i>	Mercredi	19-21 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Salle G1	15-17 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	FS1972 FS1973 FS1974
	Samedi	16-18 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020			57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1975 FS1976 FS1977

<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLES</b>	Samedi	16-18 h	14/09 au 14/12/2019 11/01 au 28/03/2020 25/04 au 20/06/2020	Salle G1	9-15 ans	57,60€ 48,00€ 38,40€	FS1984 FS1985 FS1986
--	--------	---------	---	----------	----------	----------------------------	----------------------------

## SPORT EN FAMILLE

Passez votre dimanche matin en famille !

Nous vous proposons une matinée sportive où enfants et parents participeront aux mêmes heures à des activités sportives adaptées à leur niveau.

Durant les deux heures d'activités, quatre groupes seront constitués :

- les petits de 3 à 4 ans participeront à une activité de psychomotricité ;
- les 5 à 6 ans prendront part à des activités de multisports orientées vers des familles de sports (sports de ballons, activités gymniques,...) et ce avec du matériel adapté à leur âge ;
- les 7 à 9 ans découvriront les activités de multisports ;
- les enfants à partir de 10 ans et adultes se verront proposer une multitude d'activités, parmi lesquelles différents sports de ballon ou de raquettes, de l'athlétisme, de l'ultimate, de la marche d'orientation, du VTT,...

### Conditions de participation

Nous demandons l'inscription d'au moins un enfant et un adulte par famille.

Les enfants inscrits en psychomotricité et multisports doivent avoir 3 ans ou 5 ans accomplis, selon le cycle concerné, le premier jour du cycle.



## SPORT EN FAMILLE

<b>VEILA LA MOTRICITE</b>	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv : réception du centre	3-4 ans	57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1987 FS1988 FS1989
<b>MULTISPORTS</b>	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv : réception du centre	5-6 ans	57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1990 FS1991 FS1992
					7-9 ans	57,60 € 48,00 € 38,40 €	FS1993 FS1994 FS1995
<b>SPORT EN FAMILLE</b>	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv : réception du centre	à partir de 10 ans et adultes	69,60 € 58,00 € 46,40 €	FS1996 FS1997 FS1998
<b>SQUASH / MULTISPORTS</b>	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv : réception du centre	10-13 ans	75,60 € 63,00 € 50,40 €	FS1999 FS2000 FS2001
					Adultes et à partir de 14 ans	75,60 € 63,00 € 50,40 €	FS2002 FS2003 FS2004



## PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

### ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ENFANTS

#### DÉCOUVERTE

Tous les enfants doivent avoir l'âge requis au premier jour du cycle

<b>EVEIL A LA MOTRICITE</b>	Mercredi	14-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv au niveau des vestiaires	3-4 ans	79,80 € 68,40 € 57,00 €	A-205 A-206 A-207
<b>MULTISPORTS 5 ANS/ ACCOUTUMANCE AU MILIEU AQUATIQUE NOUVEAU!</b>	Mercredi	14-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv au niveau des vestiaires	5 ans	88,20 € 75,60 € 63,00 €	A-208 A-209 A-210

Les enfants iront une semaine sur deux à la piscine.  
Cette activité sera composée d'1 h de piscine et de 2 h de Multisports.

#### INITIATION

(avec possibilité de passage de brevets)

Les enfants inscrits en natation auront la possibilité de franchir des niveaux grâce au nouveau projet pédagogique mis en place.  
Les enfants iront à la piscine toutes les semaines pendant 1 h.



<b>NATATION/ MULTISPORTS</b>	Mercredi	14-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv au niveau des vestiaires	6-8 ans	96,60 € 82,80 € 69,00 €	A-211 A-212 A-213
<b>NATATION/ MULTISPORTS</b>	Mercredi	14-17 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv au niveau des vestiaires	9-11 ans	96,60 € 82,80 € 69,00 €	A-214 A-215 A-216

# CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE

PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

## ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

### DÉCOUVERTE

Tous les enfants doivent avoir l'âge requis au premier jour du cycle

<b>VEUIL A LA MOTRICITE</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 3 ans accomplis le premier jour du cycle</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle P2	3-4 ans	53,20 €	W-1100
							45,60 €
	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020			38,00 €	W-1102
<b>MULTISPORTS 5 ANS</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 5 ans accomplis le premier jour du cycle</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle P2	5 ans	53,20 €	W-1106
							45,60 €
	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv salle H2		38,00 €	W-1108
						57,60 €	W-1109
						48,00 €	W-1110
						38,40 €	W-1111
<b>GYMNASTIQUE</b>  <i>Les enfants inscrits doivent avoir 6 ans accomplis le premier jour du cycle</i>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H2,1	6-8 ans	53,20 €	W-1112
						45,60 €	W-1113
						38,00 €	W-1114
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE</b>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H2,1	9-12 ans	53,20 €	W-1115
						45,60 €	W-1116
						38,00 €	W-1117
<b>SPORTS RAQUETTES</b>	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H1	6-8 ans	53,20 €	W-1127
						45,60 €	W-1128
						38,00 €	W-1129



SPORTS COLLECTIFS	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H1	6-8 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	W-1118 W-1119 W-1120
	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020	Rdv salle H2		57,60 € 48,00 € 38,40 €	W-1121 W-1122 W-1123

MULTISPORTS	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H2	9-12 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	W-1124 W-1125 W-1126
MULTISPORTS <b>NOUVEAU !</b>	Dimanche	10-12 h	15/09 au 15/12/2019 12/01 au 29/03/2020 26/04 au 21/06/2020			57,60 € 48,00 € 38,40 €	W-1163 W-1164 W-1165

## INITIATION

FUTSAL	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H1	9-12 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	W-1130 W-1131 W-1132
--------	----------	---------	---	--------------	----------	-------------------------------	----------------------------

DANSE MODERNE	Mercredi	14-16 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle P3	9-12 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	W-1133 W-1134 W-1135
					12-15 ans	53,20 € 45,60 € 38,00 €	W-1136 W-1137 W-1138

En fonction du nombre d'inscriptions, il est envisagé de rassembler les deux tranches d'âge du cours de Danse dans la même salle, avec un seul moniteur.

**INITIATION**

(avec possibilité de passage de brevets)

En fin de cycle, le stagiaire qui le souhaite pourra tenter d'obtenir un brevet attestant du niveau technique atteint. Le stagiaire pourra alors présenter ce brevet, requis lors de toute inscription à un stage Adeps programmé dans la filière PROgression de la discipline concernée.

« Bouger, s'amuser et apprendre » : les trois verbes dont l'articulation résume le mieux notre philosophie et notre nouveau projet.

La filière PROgression s'adresse à tous les enfants qui souhaitent se perfectionner dans un sport de leur choix.

Pour y accéder, ils doivent posséder le niveau technique nécessaire, validé par le brevet PASS'PROgression.

La progression est indiquée par un système d'étoiles, de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> étoile selon la discipline.

Le stagiaire devra « être capable de » satisfaire à certaines exigences techniques et socio-éducatives.

<b>BADMINTON</b>	Mercredi	16-17.30 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle H1	9-12 ans	39,90 € 34,20 € 28,50 €	W-1139 W-1140 W-1141
					12-17 ans	39,90 € 34,20 € 28,50 €	W-1142 W-1143 W-1144

**ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES**

Le mercredi 12/12/19, un évènement Fitness sera organisé au centre de la Forêt de Soignes pour soutenir l'action Viva For Life en faveur des enfants défavorisés (page 16). Le cours de body sculpt n'aura pas lieu à cette date et nous vous invitons à nous rejoindre pour cet évènement.

Nous vous donnerons plus d'informations en temps voulu.

<b>BODY SCULPT</b>	Lundi	19.30-20.30 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Rdv salle P1	+ de 16 ans	50,70 € 46,80 € 35,10 €	W-1145 W-1146 W-1147
	Mercredi	20-21 h	11/09 au 18/12/2019 08/01 au 01/04/2020 22/04 au 24/06/2020	Rdv salle P2	+ de 16 ans	50,70 € 46,80 € 39,00 €	W-1148 W-1149 W-1150

<b>BADMINTON Initiation</b>	Mardi	18-19.30 h	10/09 au 17/12/2019 07/01 au 31/03/2020 21/04 au 23/06/2020	Rdv salle H2.3	+ de 16 ans	39,90 € 34,20 € 28,50 €	W-1151 W-1152 W-1153
<b>BADMINTON Confirmé</b>		19.30-21 h		Rdv salle H1.1		50,40 € 43,20 € 36,00 €	W-1154 W-1155 W-1156

<b>TAÏ CHI CHUAN</b>	Lundi	15-16.30 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Rdv salle P2	+ de 18 ans	76,10 € 70,20 € 52,70 €	W-1157 W-1158 W-1159
----------------------	-------	------------	---	--------------	-------------	-------------------------------	----------------------------

<b>YOGA (du souffle)</b>	Lundi	18-19.30 h	09/09 au 16/12/2019 06/01 au 30/03/2020 20/04 au 22/06/2020	Rdv salle P5	+ de 18 ans	76,10 € 70,20 € 52,70 €	W-1160 W-1161 W-1162
--------------------------	-------	------------	---	--------------	-------------	-------------------------------	----------------------------

<b>LUNDI</b>	<b>TAÏ CHI CHUAN</b>	15-16.30 h	Salle P2
	<b>YOGA</b>	18-19.30 h	Salle P5
	<b>BODY SCULPT</b>	19.30-20.30 h	Salle P1
<b>MARDI</b>	<b>BADMINTON</b>	18-19.30 h	Salle H2.3
	<b>BADMINTON</b>	19.30-21 h	Salle H1.2
<b>MERCREDI</b>	<b>BODY SCULPT</b>	20-21 h	Salle P2



# BULLETIN D'INSCRIPTION 2019-2020

**Bulletins d'inscription à renvoyer par courrier ou par fax à l'adresse suivante :**

Centre Adeps de la Forêt de Soignes

Chaussée de Wavre 2057 - 1160 Bruxelles - adeps.auderghem@cfwb.be - Tél. : 02/672 93 30 - Fax : 02/672 93 00

BULLETIN D'INSCRIPTION Cycles	
Réf. du cycle : .....	
Discipline : .....	
NOM : .....	
Prénom : .....	
Date de naissance : .....	
Sexe : M/F	
Adresse : .....	
Code postal : ..... Commune : .....	
Téléphone : GSM : .....	
Bureau : .....	
E-mail : .....	

BULLETIN D'INSCRIPTION Cycles	
Réf. du cycle : .....	
Discipline : .....	
NOM : .....	
Prénom : .....	
Date de naissance : .....	
Sexe : M/F	
Adresse : .....	
Code postal : ..... Commune : .....	
Téléphone : GSM : .....	
Bureau : .....	
E-mail : .....	

**SPORT EN FAMILLE** : veuillez agraffer ensemble les bulletins d'inscriptions relatifs à ces cycles.

**SPORTS À LA CARTE** : n'oubliez pas d'agrafer une photo dès réception de votre carte de sport.

Ou inscrivez-vous en ligne, c'est simple comme bonjour... [www.sport-adeps.be](http://www.sport-adeps.be)



# TABLEAU SYNOPTIQUE DES ACTIVITÉS

	Abdo/fessiers	Athlétisme	Badminton	Basket-ball	Danse moderne	Escalade	Futsal	Gym Entretien + Dos	Body Sculpt	Funfit	Gym artistique	Gym découverte	MCP et Musculation	Taï Chi Chuan	Eveil à la motricité	Sports à la carte	Sport famille	Sport Collectif	Sport Raquettes	Squash	Yoga	Sport à la carte ETE	Maxi Funfit	Zap sports	Multisports	Multisports/Natation
Lundi									●	●				●		●					●	●				
Mardi			●					●	●							●					●	●				
Mercredi		●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●		●	●			●		●	●	●
Judi	●		●						●	●						●					●	●				
Vendredi													●			●					●					
Samedi		●			●	●					●	●			●	●		●		●	●		●		●	
Dimanche															●		●			●				●	●	

● CENTRE ADEPS DE LA FORÊT DE SOIGNES

● CENTRE ADEPS D'ANDERLECHT

● CENTRE ADEPS DE LA WOLUWE



lavenir.net

VIVACITÉ

téles  
localité



[www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be)

