

# LES SENIORS

FONT DU SPORT



# INTRODUCTION



ISABELLE MOLENBERG | ÉCHEVINE DES SENIORS

Les personnes de plus de 55 ans représentent près d'un tiers de la population de Woluwe-Saint-Lambert. Nombre d'entre elles refusent obstinément de céder à la tentation de la sédentarité et manifestent le désir bien affirmé de demeurer actives et dynamiques.

Le sport leur en offre mille et une possibilités. Loin, bien sûr, de toute idée de compétition, de performance ou de record. Les bienfaits de l'activité physique, pratiquée de manière régulière et sans excès, ne sont en effet plus à démontrer.

Abordée sans autre objectif que le plaisir éprouvé et l'entretien de la forme, celle-ci peut s'avérer, à tout âge, un remarquable vecteur d'épanouissement personnel et contribuer très sensiblement à l'amélioration de la qualité de vie. C'est ce qui nous a incités à rééditer la présente brochure.



## ÉRIC BOTT | ÉCHEVIN DES SPORTS

Il y a, au sein de notre commune, de nombreux clubs, associations et centres sportifs qui proposent des activités sportives accessibles aux personnes de plus de 55 ans, voire même qui développent des programmes spécialement modulés pour les seniors.

Toutes les informations utiles et les coordonnées, clairement répertoriées par disciplines, ont été compilées dans les pages qui suivent, agrémentées de quelques conseils avisés qui vous permettront d'aller à la rencontre de l'activité physique en toute sécurité.

Il n'est jamais trop tard pour partir à la découverte de nouvelles sensations sportives !

# L'AVIS DU MÉDECIN

« La pratique modérée et régulière du sport permet d'augmenter son espérance de vie et d'obtenir davantage de l'existence pendant plus longtemps »

Strauzenburg (1966)

Chez tout individu, l'avancement en âge provoque un amincissement progressif des qualités physiques. On constate une diminution de la force et de la masse musculaire de même que des capacités de l'appareil locomoteur et des systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire. Une activité physique réfléchie constitue cependant un moyen efficace de ralentir le processus de vieillissement et permet d'augmenter ses chances de vieillir en bonne santé. On notera que, chez les seniors, il n'est pas nécessaire que l'intensité de l'effort soit élevée pour enregistrer une amélioration perceptible de la condition physique.

A partir d'un certain âge, on veillera dès lors à privilégier le travail en *endurance*, c'est-à-dire à intensité faible ou moyenne et rythme cardiaque stable, où le sportif reste à la limite de l'essoufflement. Ce type d'effort a des effets bénéfiques directs sur les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire ainsi que des influences positives indirectes chez toutes les personnes présentant certains facteurs de risques tels, notamment, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme, le diabète, l'hypercholestérolémie,...

Les exercices visant au maintien, voire à l'augmentation, de la *force musculaire*, abordés de manière raisonnable, par un travail *sans charge additionnelle* sollicitant tous les groupes musculaires, peuvent également être recommandés. Chez les personnes âgées, ils sont en effet susceptibles de réduire sensiblement l'incidence de l'ostéoporose. Ce type d'exercices sera idéalement complété par d'autres ayant pour objectifs l'amélioration de la *souplesse* et de la *mobilité* des articulations importantes (épaules, hanches, genoux, chevilles) de même que la *coordination gestuelle* pour garantir la *qualité des mouvements exécutés*.

Schématiquement, un programme sportif équilibré destiné aux seniors devrait comprendre 60% d'exercices d'endurance, 30% d'exercices de souplesse, mobilité, coordination et 10% d'exercices de force. La fréquence conseillée pourrait être de 3 *séances hebdomadaires*, chacune précédée d'une phase d'*échauffement musculaire et articulaire* importante préparant l'organisme aux efforts qu'il va être amené à fournir.

On ne conseillera jamais assez au senior désireux d'aborder une activité physique importante de le faire de *manière prudente et progressive*, de se soumettre préalablement à un *examen médical approfondi*, avec épreuve d'effort et analyse de sang, et d'effectuer régulièrement, par la suite, des *visites de contrôle*. Ces consultations auront pour but de mettre en lumière tous les éventuels problèmes cardiaque, pulmonaire, circulatoire, orthopédique, infectieux,... qui pourraient constituer une contre-indication à la pratique sportive

**DOCTEUR CHARLES CHAPELLE,  
MÉDECIN DU SPORT, SPÉCIALISTE EN  
PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT**



## LES INSTALLATIONS ET CLUBS SPORTIFS DE WOLUVE-SAINT-LAMBERT QUI ACCUEILLENT LES SENIORS

<b>ARTS MARTIAUX</b>			
Art en Mouvement (taijiquan qi Gongb)	D. Chaltin 02 241 74 29 0477 46 78 42 wushu@skynet.be	École du Bonheur 40 A rue Vergote	Jeudi de 19h à 20h30.
Rem Aiki Dojo (Aikido)	L. El Akel 0495 60 95 20 larbi.elakel@telenet.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Cours adapté aux seniors Mardi de 12h30 à 13h30.
Tarab (Tai Chi)	B. Grognaard 0497 87 94 27 tarab@email.com	Espace Tarab 96 Chaussée de Rodebeek	Lundi de 12h à 13h30.
<b>APNÉE</b>			
Wolu Plongée Club	J. Schoups 0477 75 73 61 info@woluplongee.be www.woluplongeeclub.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Initiation à l'apnée-relaxation. Mardi et jeudi en soirée.
<b>ATHLÉTISME</b>			
Royal White Star AC	M. Bral 0496 38 64 44 whitestar@swing.be www.whitestar-athle.be	Stade communal 1 chemin du Struykbeken	Course et certains concours. Mardi, mercredi, vendredi en soirée ; dimanche matin.
<b>BADMINTON</b>			
Badminton Seniors	Secrétariat Poséidon 02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Séances d'initiation encadrées et et jeu libre. Lundi de 10h30 à 12h30.

La Raquette joyeuse	M. Lebrun 010 84 24 73	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Renseignements sur place. Dimanche de 19h30 à 22h30.
Le Logis Wolu	M. Bol 0497/76 88 15 stephane.bol@sdic.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Mardi et jeudi en soirée, dimanche de 11h à 13h.
<b>BALADE</b>			
Wolu 10000	L. Spingart 02 761 28 42/50 L.Spingart@woluwe1200.be	Wolu 10000 6 A Place Tomberg	Balades sur le territoire de la commune. (RDV selon programme)
<b>BILLARD</b>			
Billard Club Kapelleveld	A. Crabbé 02 770 22 35 bck1200@hotmail.com www.bck.be	10 avenue Dumont	4 billards français.
<b>CYCLOTOURISME</b>			
Cercle Royal Woluwe Vélo	M. Gilis 02 772 27 53 Roland.gilis@skynet.be	Rdv : devant le « Le Kwak » 2 avenue Emile Vandervelde	Le dimanche matin et le mercredi soir (en saison). Pour Messieurs ou Dames « confirmées ».
Cyclo Woluwe-St-Lambert	D. Heynen 02 354 64 40 0476 56 15 90 daniel.heynen@skynet.be	Rdv: Parking des Tennis communaux 54 avenue J. F. Debecker	Dimanches et jours fériés. Horaires sur demande.
Royal Woluwe Vélo 1898	M. Devos 02 763 04 00 0475 57 34 82	Rdv : devant « Chez Georges » Place Saint-Lambert	Tous les dimanches à partir du mois de mars. Réunion d'information tous les 1 <sup>ers</sup> vendredis du mois à 20h30 à « La Terrasse » (av. J.F. Debecker 65). Pour Messieurs.

<b>DANSE</b>	
Alaeti Dance Center	A. Verbeure 0476 78 79 78 info@alaeti.be www.alaeti.be
	Wolubilis 5 rue Lola Bobesco
	Cours pour adultes. Jazz, Hip-Hop, chant, ... Horaire sur demande.
Tarab	B. Grognard 0497 87 94 27 tarab@email.com
	Espace Tarab 96 Chaussée de Roodebeek
	Danses d'Egypte Du lundi au jeudi en soirée.
Zumba Gold	Secrétariat Poséidon 02 771 66 55
	Poséidon 2 avenue des Vaillants
	Entraînement cardio-vasculaire complet. Alternance de mouvements lents et rapides sur des airs de salsa et merengue. Horaire sur demande.
<b>DANSE DE SALON</b>	
Malou Seniors	Secrétariat Centre Malou 02 770 57 14
	Centre Communautaire Malou Seniors 44 Chaussée de Stockel
	Apprentissage de danses telles que le cha cha cha, la valse, le charleston, ... Horaire sur demande.
Euro Danse	Mme A. Robert 02 771 19 54 0492/02 74 74 info@eurodanse.be www.eurodanse.be
	École des Dames de Marie 40 rue Vergote
	En semaine à partir de 18h30 et le dimanche après-midi.
La Woluwe Danse	M. Balanger 02 346 10 12 info@woluwedanse.be www.woluwedanse.be
	École Vervloesem 36 rue Vervloesem
	Vendredi de 19h à 23h.

Sourisdanse	F. Delfosse 0476 32 07 38 Souris.danse@skynet.be www.sourisdanse.be	École Vervloesem 36 rue Vervloesem	Jeu de 19h30 à 22h.
<b>DANSES FOLKLORIQUES</b>			
Alysida	Mme Dufrane 02 771 47 74 0473 62 28 07	École Vervloesem 36 rue Vervloesem	Danses traditionnelles grecques. Mardi en soirée. Mixte.
Folka	C. Loose 02 762 00 59 0474 81 16 50 loose.claudine@hotmail.com	École Vervloesem 36 rue Vervloesem + Parc Georges Henri en été	Danses folkloriques de tous les pays. Vendredi en soirée.
<b>ESCALADE</b>			
Évolution verticale	L. Toisoul 0497 41 03 06 laurent@evolutionverticale.be www.evolutionverticale.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Tranches horaires spécifiques pour les adultes. Mardi, mercredi et dimanche en soirée.
<b>FITNESS</b>			
Woluwe Physical Center	D. Debecker 02 762 91 80 0476 56 14 00 daviddebecker@hotmail.com www.physicalcenter.be	155 avenue E. Vandervelde	Programme individualisé sous contrôle d'un moniteur. Tous les matins à partir de 9h.
<b>GYMNASTIQUE</b>			
Malou Seniors	M. Dirckx 02 761 28 78 m.dirckx@woluwe1200.be	Salle Entour'âge 17 Clos Sirius et Centre Communautaire Malou Seniors 44 chaussée de Stockel	Prévenir les chutes chez les personnes âgées. Horaire sur demande.

Asbl A.D.R.E.S. (Université des Aînés)	L. Landrain 0496 50 71 96 luc.landrain@skynet.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Programmes d'éducation physique et de renforcement musculaire adaptés aux plus de 55 ans. Lundi de 14h à 15h, mardi de 15h à 16h, vendredi de 10h à 11h et 11h à 12h.
Centre d'éducation physique pour coronariens	M. Peeters 02 215 01 78 roger_peeters@belgacom.net	École Parc Schuman 15 clos des Bouleaux	Gym adaptée + volley ball. Sous contrôle médical. Lundi et mercredi en soirée.
Europa Gym	C. Ophoven 02 772 71 10 europagym@skynet.be www.europagym.be	Stade communal 1 chemin du Struykbeken	Cours pour adultes, tous âges confondus. Lundi soir.
Gym Saint-Henri	B. Skalmowski 02 736 24 26	Salle Entraide paroissiale 383 avenue Georges Henri	Gymnastique d'entretien. Mardi de 9h à 10h.
Les Sylphides	Mme Guilliti 02 770 06 65	École Parc Schuman 15 clos des Bouleaux	Pour Dames. Mardi de 19h30 à 20h30.
Pilates	Secrétariat Poséidon 02 771 66 55	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Programme d'exercices variés Horaires sur demande.
Tremp'2000	M. Simon 02 770 93 41 martine.simon@base.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants École Princesse Paola 268 chaussée de Roodebeek	Cours d'entretien et de gym douce adaptés aux + de 50, + de 65 et + de 75 ans Horaires sur demande.
<b>GYMNASTIQUE AQUATIQUE</b>			
Aquagym Seniors	02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Exercices légers d'entretien musculaire et d'assouplissement exécutés dans le petit bassin. Mardi de 15h30 à 16h15.

<b>HOCKEY</b>	La Rasante St-Lambert HC N. Van Tilborg 0486 51 23 52 sec@rasante.be www.rasante.be	Stade communal 1 chemin du Struykbeken	Hockey sur gazon – Ouvert à tous Horaire sur demande.
<b>JOGGING</b>	Europa Kuristo R. Nicolay 02 771 53 25 0498 64 83 32 kuristo@users.be http://users.swing.be/kuristo	Rdv: Stade communal 1 chemin du Struykbeken	Mardi, mercredi, jeudi, de 18h15 à 20h. et dimanche, de 10h à 12h.
<b>KARATE</b>	Karate Do Shotokai M. Hoverlant de Beauwelaëre 02 262 12 13 0476 59 52 14 kdsbelgium@hotmail.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Pour tous. Lundis et vendredis de 20h à 22h.
<b>MINI GOLF</b>	Mini golf M. Derauw 02 770 34 01 yvd@skynet.be www.woluminigolf.com	Stade communal 54 avenue J. F. Debecker	D'avril à septembre : ouvert de 11h à 19h tous les jours sauf le lundi. Ouvert les samedi et dimanche en février, mars, octobre et novembre.
<b>NATATION</b>	Complexe sportif Poséidon 02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	2 avenue des Vaillants	1 couloir réservé de 7h30 à 9h du lundi au vendredi ainsi que le vendredi de 15h20 à 18h30.

<b>PARCOURS SANTÉ</b>	
Stade communal	02 761 03 48
1 chemin du Struykbeken	2 circuits balisés de 1000 et 1300 mètres jalonnés par 8 postes d'exercices de 3 niveaux de difficultés. Accès libre.
<b>PECHE</b>	
Les Pêcheurs libres	M. Corné 02 770 99 30
Étang Malou	De mars à octobre. Abonnements seniors disponibles au Secrétariat du Stade (02 761 03 48).
Comité de pêche du Parc de Sources	F. Van den Bosch 0475 24 18 69 lescarpistes@hotmail.com
Parc des Sources	Permis disponibles au Secrétariat du Stade (02 761 03 48).
<b>PÉTANQUE</b>	
Pétanque Club Meudon Van-Meyel	Mme Grignard 0476 96 56 02 Xine.grignard@hotmail.com
251 bis avenue Georges Henri	6 pistes de pétanque. Ouvert d'avril à octobre de 14h à 20h.
PC Élite	C. Sache 02 771 97 93 pcelite@skynet.be www.pcelite.be
34 rue Saint-Lambert	Les pistes extérieures sont accessibles librement toute l'année. Le club accueille les joueurs d'avril à octobre. Mardi de 14h à 18h et de 19h à 22h.
<b>PLONGÉE</b>	
Wolu Plongée Club	J. Schoups 0477 75 73 61 info@woluplongee.be
Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Initiation à la plongée sous-marine. Mardi et jeudi en soirée.

SPORTS CÉRÉBRAUX			
Club de Bridge	A. De Roy 02 735 92 22 ou C. Ter-Ossepiantz 02 767 13 53	Restaurant Van Meyel 251 bis avenue Georges Henri	Ouvert à tous. Lundi soir.
Club Fédéré Sirius (scrabble duplicate)	N. Boudru 02 734 69 14	Centre « Les Pléiades » 1A avenue du Capricorne	Pour tous. Jeudi de 20h à 22h30.
Damier Cinquantenaire BXL	J.C. Fabeck 02 762 67 90 (le soir)	Restaurant Van Meyel 251 bis avenue Georges Henri	Apprentissage et ou / perfectionnement au jeu de dames, championnats, interclubs, ... Mardi à partir de 19h30.
Echecs Caissa Woluwe	M. Van Melsen 0472 51 79 41 info@caissa.be	17 Passage de la Vecquée (accessible aux personnes moins valides) ou 59 Jardin Martin V (site universitaire / Station Alma Prolongement de l'avenue de l'Idéale)	Mardi de 19h à 24h. Ouvert toute l'année.  Mercredi de 18h30 à 20h et dimanche APM – Possibilité de cours. Ouvert d'octobre à fin mai.
Malou Seniors	Secrétariat 02 770 57 14 www.malou-seniors.be	Centre Communautaire Malou 44 Chaussée de Stockel	Jeux de réflexion et de logique, de stimulation de mémoire, de scrabble et autres jeux de société. Horaire sur demande.
M.J.A. (club de Scrabble)	J. Staudt 02 731 31 28	Restaurant Van Meyel 251 bis avenue Georges Henri	Parties amicales de scrabble duplicate. Participation aux interclubs. Mercredi à 20h.
Pyramide	P. Flon 02 770 83 29	Taverne La Rotonde 54 avenue JF Debecker (Stade)	Mardi de 14h à 17h.

<b>STRETCHING</b>			
T'remp'2000	M. Simon 02 770 93 41 0495 52 55 80 martine.simon@chello.be	École Princesse Paola 268 chaussée de Roodebeek & Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants  Avenue du Centaure  Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Mercredi de 18h20 à 19h20 & mercredi de 9h30 à 10h30.  Pour tous. 2 courts extérieurs. Plusieurs formules possibles.
<b>TENNIS</b>			
Comet Tennis Club	M. Collard 0477 38 11 74	Avenue du Centaure	Pour tous. 2 courts extérieurs.
École de Tennis Mounier	M. Ernst 02 772 67 78 ecolemounier@skynet.be www.mounier.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Plusieurs formules possibles.
Royal Wolu Tennis Club	A. Baes 0495 22 28 12 info@wolutc.be	Stade communal 54 avenue J. F. Debecker	Interclubs (Dames 50 & 55 / Messieurs 55, 60 & 65) durant les saisons d'été et d'hiver, tournois officiels et parties amicales.
Tennis communaux de Woluwe-Saint-Lambert	Secrétariat Stade 02 761 03 48 www.dynamic-tamtam.be	Stade communal 54 avenue J. F. Debecker	12 terrains en brique pilée dont 5 couverts toute l'année. Abonnements et locations à l'heure. Tarifs préférentiels pour les personnes de + de 60 ans.
Wolu Tennis Academy	Secrétariat Stade 02 761 03 48 info@tennis-wslw.be www.tennis-wslw.be	Stade communal 54 avenue J.F. Debecker	Cours selon plusieurs formules possibles.

<b>TENNIS DE TABLE</b>	
CTT Woluwe	S. Joël 0471 48 37 80 info@tabletenniswoluwe.be www.tabletenniswoluwe.be
Tennis de Table Poséidon	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants
Secrétariat Poséidon	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants
poseidon.piscine@chello.be	
02 771 66 55	
<b>VOLLEY-BALL</b>	
DB Woluwe VC	M. Vanhemelryck 02 767 99 21 (de 20h à 22h) www.dbwoluwe.be
<b>YOGA</b>	
Centre « Marie Kirkpatrick »	M. Kirkpatrick 02 648 38 09 0485 91 76 60
Espace Tarab Yoga	80 rue Saint-Henri
B. Grognaard 0497 87 94 27 tarab@email.com marie.ki@scarlet.be	Séances adaptées de micro-yoga et relaxation. Lundi et mardi en matinée.
Tramp'2000	Espace Tarab 96 chaussée de Roodebeek
M. Simon 02 770 93 41 0495 52 55 80 martine.simon@chello.be	Yoga et yoga du rire Lundi et mardi en soirée.
	Lundi en soirée.
	Mardi en soirée.
	Mercredi en soirée.
	École Prince Baudouin 42 avenue du Couronnement École Princesse Paola 268 chaussée de Roodebeek École Parc Schuman – 15 clos des Bouleaux

Université des Aînés	M. Lefevre & B.Bassil 02 764 46 30-95-96 bxl@uda.ucl.ac.be	Centre sportif de la Woluwe 87 avenue Mounier	Programme adapté aux personnes de + de 50 ans. Lundi, matin et après-midi, mardi après-midi et vendredi matin.
Viniyoga	O. Verhoeven 02 771 34 45 odette.verhoeven@skynet.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Yoga pour tous Jeudi de 14h à 15h.
Yoga Poséidon	Secrétariat Poséidon 02 771 66 55 poseidon.piscine@chello.be	Complexe sportif Poséidon 2 avenue des Vaillants	Mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h40 à 11h40.
Yoga Intégral	Mme Bertoni 02 779 08 84	École Princesse Paola 268 chaussée de Roodebeek	Lundi en soirée.



## QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS DU CÔTÉ DU STADE FALLON...

Le site du **Stade communal Fallon** (chemin du Struykbeken) est unique en Région bruxelloise et la qualité des installations sportives qu'il abrite, dans un environnement verdoyant, est réputée bien au-delà des limites de notre capitale. Si sa piste d'athlétisme, ses terrains de football et de hockey, en gazon naturel et synthétique, son aire de baseball et ses courts de tennis sont généralement bien connus du grand public, on ignore parfois, en revanche, qu'un **Parcours « Santé »** est également dessiné dans la vaste enceinte. Qui plus est, celui-ci, qui accusait le poids des ans, a été entièrement rénové il y a peu. Il se compose de **2 circuits balisés**, de 1.000 et 1.300 mètres, tracés dans la zone boisée du stade et jalonnés par **18 postes d'exercices de 3 niveaux de difficultés** différents. À découvrir par tous ceux qui souhaitent **se dépenser physiquement, sans contrainte** et selon leurs capacités.

D'autres activités sont également accessibles à un public de seniors. On pense notamment aux **cours** dispensés, sur les excellents terrains en brique pilée des Tennis communaux, par la **WTA (Wolu Tennis Academy** – 02 761 03 48 – [info@tennis-wslw.be](mailto:info@tennis-wslw.be) - [www.tennis-wslw.be](http://www.tennis-wslw.be)). Encadrées par des **professeurs diplômés et expérimentés**, **différentes formules** peuvent être choisies (cours en journée ou en soirée, le week-end, à l'année ou par cycles de 10 séances). Celles-ci s'adressent aux **joueurs de tous âges et niveaux**, même débutants, dans une **sphère de pratique accueillante et motivante** au sein de laquelle chacun peut **progresser à son propre rythme**.

Et pour celles et ceux qui resteraient insensibles aux charmes de la petite balle jaune, il y a encore les cycles évolutifs de **mise en condition physique par la course à pied** développés dans le cadre du projet « Je cours pour ma forme » (02 761 03 43 – [stade@woluwe1200.be](mailto:stade@woluwe1200.be)).

Pour participer, il n'est pas nécessaire de savoir courir ni même d'être sportif puisque **la formation débute à zéro** pour ceux qui le souhaitent. L'objectif n'étant absolument pas la compétition, la finalité du concept tient en deux mots : **santé et convivialité !** Plusieurs modules de **4 niveaux différents** sont au programme, étalés à chaque fois sur 3 mois et encadrés par des **moniteurs spécialisés**.



# LE COMPLEXE SPORTIF POSÉIDON VOUS ACCUEILLE

Ces dernières années, sous l'impulsion de l'Échevin des Sports, Éric Bott, diverses initiatives ont été développées, à l'intention des seniors, au sein du Complexe sportif Poséidon. En voici le détail :

## PISCINE

- **Une ligne d'eau réservée**, du lundi au vendredi, de 7h30 à 9h, ainsi que le vendredi, de 15h20 à 18h30.
- **Aqua Senior** : séances d'exercices légers d'entretien musculaire et d'assouplissement exécutés dans le petit bassin. Tous les mardis, de 15h30 à 16h15.

## SALLE OMNISPORTS

- **Badminton** : séances d'initiation encadrées et jeu libre. Tous les lundis, de 10h30 à 12h30
- **Tennis de table** : séances d'initiation encadrées et jeu libre. Tous les jeudis, de 10h30 à 12h30

La plupart des activités figurant au programme général sont bien évidemment accessibles aux seniors sans leur être spécifiquement destinées. Parmi celles-ci on pointera plus particulièrement :

## SALLE POLYVALENTE

- **Yoga** : tous les mercredis, de 9h30 à 10h30 et de 10h40 à 11h40
- **Zumba Gold** : entraînement cardio-vasculaire complet aux vertus anti-stress voire carrément euphorisantes. Dispensées sur des airs de merengue et de salsa, les séances se composent d'une alternance de mouvements lents et rapides où toutes les parties du corps sont sollicitées. La particularité du concept « Gold » est de proposer des séances d'intensité modérée.
- **Pilates** : programme d'exercices variés qui visent à un rééquilibrage du corps par une sollicitation accrue des muscles faibles et un relâchement des muscles trop tendus.



Les enchaînements offrent la possibilité d'améliorer, à la fois, force, souplesse, coordination gestuelle, maintien postural et contrôle du rythme de la respiration.

Tous les renseignements relatifs aux horaires et tarifs peuvent être obtenus à la caisse du Complexe sportif.

**AVENUE DES VAILLANTS, 2 - 1200 BRUXELLES**

**STATION DE MÉTRO TOMBERG**

**TÉLÉPHONE : 02 771 66 55**

**FAX : 02 772 57 96**

**COURRIEL : POSEIDON.PISCINE@CHELLO.BE / WWW.DYNAMIC-TAMTAM.BE**

# PROMENONS-NOUS À WOLUWE !

Les amoureux de jolies balades sont particulièrement choyés à Woluwe-Saint-Lambert. Une quinzaine d'agréables circuits sont compilés dans la brochure « Promenons-nous à Woluwe ». À déguster à pied ou sur deux roues, ils constituent autant d'invitations à se mettre en route, à la découverte de Woluwe-Saint-Lambert. Seul(e), en famille ou entre amis.

Toutes les promenades proposées sont reprises sur des plans qui en donnent une vue d'ensemble. Les chemins à suivre sont clairement détaillés, assortis de commentaires et agrémentés de photos. Des chapitres sont également consacrés à l'avifaune observable lors de ces balades de même qu'au patrimoine protégé de Woluwe-Saint-Lambert.

La brochure est disponible gratuitement, sur simple demande, auprès des services des échevins Éric Bott (02 776 82 56) et Daniel Frankignoul (02 761 27 36)



## S E R V I C E   D E S   S P O R T S

65 avenue du Couronnement

---

1200 Woluwe-Saint-Lambert

---

Téléphone : 02 776 82 56 | fax : 02 776 82 59

---

Courriel : [sport@woluwe1200.be](mailto:sport@woluwe1200.be)

---

[www.dynamic-tamtam.be](http://www.dynamic-tamtam.be)

## S E R V I C E   D E S   S E N I O R S

6a Place du Tomberg

---

1200 Woluwe-Saint-Lambert

---

Téléphone : 02 761 29 38 | fax : 02 761 28 44

---

Courriel : [fase.cmd@woluwe1200.be](mailto:fase.cmd@woluwe1200.be)