

d y n a m i c

tamtam  
WOLUWE TOUT À LOISIRS



Édito

Numéro 14

Septembre 2010



Dans le courant de cet été, comme chaque année, les Services communaux de la Jeunesse et des Sports ont procédé à la réactualisation de leurs brochures

d'information respectives. Pour l'occasion, le catalogue édité par JJJY et le Service de la Jeunesse a carrément fait peau neuve : format différent, mise en page et présentation remaniées mais aussi contenu sensiblement étoffé. Aux menus des stages et activités mitonnés pour les enfants de 2 ans ½ à 12 ans sont en effet venus s'ajouter, en formule « tête-bêche », ceux composés par Wolu Jeunes à l'intention des ados à partir de 13 ans. Des programmes, comme toujours, variés et de qualité, établis jusqu'à la fin des vacances d'été 2011. Cette publication reprend tous les renseignements utiles quant aux dates, formalités d'inscriptions, tarifs, modalités de paiement, horaires,... Elle peut être obtenue gratuitement sur simple demande auprès de JJJY et du Service de la Jeunesse (02 776 82 54 – avenue du Couronnement 65 – info@JJJY.be / 02 732 28 37 – avenue Prekelinden 78 – jeunesse@woluwe1200.be).

Autre annuaire qui s'habille traditionnellement de neuf à la fin des grandes vacances : le Wolu Sport. Son objectif est d'offrir à quiconque le feuillet un aperçu, aussi fiable et exhaustif que possible, des multiples opportunités que propose Woluwe-Saint-Lambert en matière d'activités physiques, encadrées ou non. Chacun y trouvera en effet, notamment, les coordonnées de tous les clubs actifs à Woluwe-Saint-Lambert, de même qu'une présentation succincte des principales installations sportives, aires de loisirs et espaces de jeux qui y sont implantés. Cette brochure est également disponible sans frais auprès du Service des Sports (02 776 82 56 – avenue du Couronnement 65 – sport@woluwe1200.be).

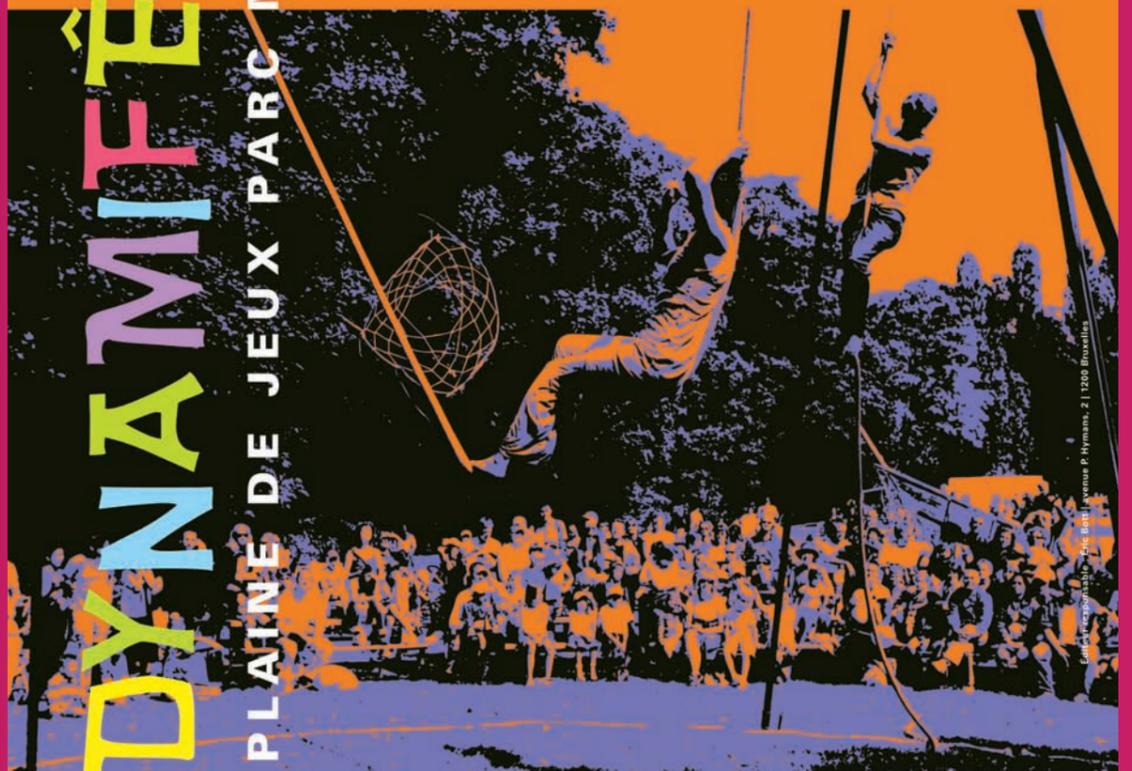
La nouvelle saison 2010/2011 est donc bel et bien lancée. Je vous la souhaite excellente !

Eric Bott,  
Président du Fonds sportif et du Poséidon.

Démonstrations sportives, jeux et animations pour toute la famille, grande brocante

29 | 8 | 2010 dès 10 h

Entrée gratuite



Brocante : inscriptions et renseignements

02 761 03 48

www.dynamic-tamtam.be



Une initiative de l'Échevin Eric Bott, avec le soutien du Bourgmestre Olivier Meingain

# LES ARTS DE LA RUE S'INVITENT À LA DYNAMIFÊTE

29 août | Plaine de jeux du Parc Malou

La Dynamifête, dont la plaine de jeux du Parc Malou (Chemin du Struykbeken) et ses alentours accueilleront, le dimanche 29 août, la 13<sup>e</sup> édition, est devenue, au fil des années, LE rendez-vous incontournable de la fin des grandes vacances à Woluwe-Saint-Lambert. Une fois de plus, les services communaux de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, au gouvernail de cet événement festif, n'ont pas lésiné sur les efforts pour composer un joyeux cocktail récréatif et ludique à siroter en famille, dès 10 h.

Pour le plus grand plaisir de tous, animations, spectacles, démonstrations, attractions et animations vont rythmer cette journée qui servira également de support à la Fête des quartiers Malou, Kapelleveld et Grootveld. Une ribambelle d'artistes seront présents pour divertir petits et grands sans discontinuer. En voici la présentation, pêle-mêle :

## • KIRKAS GAYA

Ces artistes du nouveau cirque défient la pesanteur et explorent, par touches harmonieuses, toute l'étendue des mouvements acrobatiques dans les airs, sur corde lisse



et volante. Un numéro spectaculaire, de pur enchantement, tout empreint de grâce et de poésie.

## • THÉÂTRE ROYAL « LES CŒURS DE BOIS »

Inspiré de la fable de Jean de La Fontaine « Le savetier et le financier », le spectacle de marionnettes présenté, « Guignolet et Madame Grossous », met en scène une dame très riche et avare à l'extrême que la perpétuelle joie de vivre de son voisin, Guignolet, qui chante du matin au soir,

incommoder. Pour mettre fin à cette situation, elle invente un stratagème diabolique en lui faisant cadeau d'une bourse de pièces d'or. Craignant désormais la convoitise des brigands, Guignolet voit s'évanouir son insouciant gaité et n'a plus guère le cœur à pousser la chansonnette. Mais la suite réservera toutefois son lot de surprises...

## • ZIK

Dans un univers tout en émotions, ce « déambulateur » respire au rythme de son



accordéon. Zik ne vit que dans le présent, le poétise, le transforme et, parfois, le bouscule ! Il se met en colère contre le passant qui vient d'écraser une feuille détachée de l'arbre... ou tombe amoureux d'un mur, simplement parce qu'il le trouve beau. Au croisement d'un regard, peut-être vous improvisera-t-il un air et une chanson...

## • LA COMPAGNIE PATATRA PESTAK

Un billet de 5 € en poche, Julie cherche à s'acheter une maison. Mais pas n'importe



laquelle, une maison hantée ! S'en suit alors une aventure rocambolesque au cours de laquelle notre héroïne sera aidée par différents personnages hauts en couleur... et les jeunes spectateurs ! Ensemble, ils viendront à bout de la méchante « Sorcière du placard aux balais », titre du spectacle et du célèbre conte de la Rue Broca, interprété ici, de manière originale, par des personnages en sculpture de ballons, au son insolite d'une contrebasse.

## • BIBAB & LOULA



Un duo clownesque franchement rock n'roll qui a le chic pour déclasser les habitudes bien ordonnées et pour s'évader d'un cadre quotidien d'ordinaire si bien réglé...

## • ALIPIO LE MAGICIEN

Un melting-pot de tours de prestidigitation, de jongleries et de casse-têtes à faire fumer les méninges. Le tout parsemé de figurines



en papier ou tissu avec lesquelles ce bateleur illustre les histoires qu'il nous conte. Une prestation pleine de tendresse, de poésie, d'humour et de simplicité.

## • L'ACADÉMIE DU RIRE

Grâce à un enchaînement de petites saynètes et à une excellente maîtrise du jeu interactif avec le public, ce trio vous amènera bien vite à rigoler avec lui... sans raison. Au

début, le rire est provoqué, forcé mais vire ensuite au naturel et au spontané par un entraînant effet de contagion. Étonnant et imparable. En plus, ça fait un bien fou !

## • LA COMPAGNIE DU MONOCLE

« A.K.O. », le numéro présenté, a été sélectionné dans le cadre de Circa 2009, Festival



du Cirque actuel organisé à Auch. Ce solo de jonglage fait écho aux différentes intensités de la musique au travers d'une spectaculaire prestation dansée où l'implication corporelle est omniprésente.

## • CLOWN ALPHONSO

Ce personnage burlesque croit voir des vedettes là où il n'y en a pas, prend un malin plaisir à renifler les pieds, cultive le délire et pratique l'improvisation avec un



art consommé. Une petite escapade en Absurdie au cours de laquelle il vous sera bien difficile d'éviter le fou rire ! En cours de journée et au gré de ses lubies transformistes, Alphonso endossera également d'autres rôles en enfilant les costumes de CHOUMAFLEUR, frère du célèbre pilote automobile, à cette différence près que lui ne conduit qu'un joli mini-vélo rouge, et de Tournesol, échassier virevoltant, fan des danses du monde entier. À vous en faire voir de toutes les couleurs...

## • CIRK'ÉVOLUTION

Ce trio de faunes échassiers a beaucoup boursiné. Des temps perdus où l'amuse-

**RESTAURANT MYKONOS**

160 avenue J. F. Debecker - 1200 Bruxelles  
02 762 44 29

ouvert 7/7 de 12h à 15h et de 18h à 23h  
vendredi et samedi jusqu'à minuit

Réservation souhaitée

Apéritif maison offert sur présentation de ce bon

**La Rotonde**

Salle pour banquets, soirées, conférences, séminaires, expositions...  
Capacité d'accueil: jusqu'à 200 personnes.  
Cuisine équipée à usage professionnel.  
Matériel de projection et de sonorisation sur demande.  
Accès aisé et vaste parc de stationnement.  
Tarifs réduits en semaine

Avenue J.F. Debecker, 54  
1200 Woluwe-Saint-Lambert  
Renseignements et réservations:  
02 761 03 43

**WOLU JEUNES**

POUR PENSER AUX VACANCES TOUTE L'ANNÉE !

CATALOGUE DES STAGES « WOLU-JEUNES »  
Activités pour les 12/20 ans

Vacances de Carnaval, de Pâques et d'Été 2010

Disponible sur simple demande

Maison de la Jeunesse  
Avenue Prekelinden, 78 - 1200 Bruxelles  
02 732 28 37 - jeunesse@woluwe1200.be

Également accessible en ligne sur le site  
www.wolu-jeunes.be



ment était constamment de mise et où ils ont été de toutes les fêtes, ils ont, après avoir bien cuvé et longtemps hiberné, ramené une pleine cargaison de souvenirs. Ils n'en sont pas moins sérieusement dépayés par le retour à la réalité de même que décontenancés par la confrontation avec les humains qui les observent et nous livrent leurs impressions dans ce spectacle « Satyres Larigot ».

#### • ECORPSABULLE

Avec sa création « Un lange passe », ce couple de danseurs-jongleurs vient vous présenter son nouveau-né. Le spectacle doit



commencer mais, malheureusement, le bébé ne veut pas dormir. Il pleure, il a faim, il mange, il s'endort puis se réveille à nouveau. Cette fois, la couche est pleine !

#### • RENÉ LE DRAGON

Pour subvenir à leurs besoins, René le Dragon et son maître sillonnent le pays avec leur orgue de Barbarie. Jeune, affectueuse et, avouons-le, un tantinet maladroite, la bestiole danse, chante, grogne parfois, accepte de se faire photographier, che-

vauchée par les enfants, et, comme tout dragon qui se respecte, crache même du feu !!! René ne peut malheureusement s'empêcher de faire, de temps en temps, de



petites bêtises. Il faut bien que jeunesse se passe...

Ce programme extrêmement varié sera complété par les prestations de l'ÉCOLE DU CIRQUE «IMAGINE » et les artistes du «PRÉ EN BULLES». Sans oublier les rafraîchissantes touches musicales offertes par plusieurs orchestres et fanfares :

#### • LES SPLACHS

Ca chante, ça clap, ça tchic, ça boum et ça splach ! Avec la bouche, avec les mains,



avec les pieds chaussés de bottes ou de babouches, sur les cuisses ou les mollets, dans les flaques et sur des boîtes, avec des fleurs et des couleurs, à 30 et plus, adultes, enfants et musiciens. Les Splachs est un projet collectif de polyphonie et polyrythmie qui a pris racine en 2004 et livre au public un répertoire original, mettant en avant le travail du rythme dans la voix, sur le corps et dans l'espace.

#### • LA NOUVELLE HARMONIE D'ACCORDEONS BRUXELLOISE

Cette formation a vu le jour en 1912. Près de 100 ans plus tard, les élèves des cours d'accordéon chromatique ont souhaité recréer un véritable orchestre dans la tradition de l'harmonie originelle. Fort d'une vingtaine de musiciens, celui-ci répand sa bonne humeur en Belgique comme en France avec un répertoire revisité et dynamisé où se côtoient tangos, valse, bourrées, en passant par le répertoire des Balkans, le ska et plein d'autres styles sur-



prenants.

#### • JOUR DE FÊTE

Mambos, calypsos et tangos, valse et javas, musiques traditionnelles des quatre coins du monde, morceaux de Stevie Wonder, James Brown, Dizzy Gillespie, Eric Dolphy ou Chostakovitch, musiques de



films de Fellini et compositions originales où des éléments issus de la biguine antillaise ou de la valse musette se mêlent à des harmonies étranges venues d'ailleurs... Tout est bon pour arriver au but que les musiciens se sont fixé : chasser la mélancolie et donner des fourmis dans les jambes au public.

#### • LES FANFOIREUX

Sous la devise «Liberté et Allégresse» et dans un style atypique qui transpire l'énergie positive et la joie de vivre, cette fanfare déménage les rues et réorganise le chaos ! Au répertoire, une sorte de maracatu



improbable, une valse sans nom, un peu de techno à la flûte sur des rythmes africains, du ska,... jusqu'à la fameuse salsa des Balkans. Un tourbillon rythmique particulièrement métissé qui plonge ses racines dans les musiques de tous horizons : Cap Vert, Brésil, Afrique, Pays de l'Est, Jamaïque, Moyen-Orient,...

À côté de ce véritable feu d'artifices de saltimbanques, le nombreux public pourra également applaudir les représentations chorégraphiques de «Rythm & Dance Poséidon», «Alaeti Dance Center» et «Impulsion Dancing School» ou sportives de différents clubs de la commune. Ou encore aller faire quelques pas autour de l'Étang Malou, tout proche, dans les eaux duquel se déroulera le traditionnel Concours de Pêche encadré par le dynamique club des Pêcheurs Libres de Woluwe.

Stands de grimage, mur d'escalade, circuit de psychomotricité, balades à dos de poneys, activités de mini-tennis, beach volley et beach soccer, «Parcours Aventure», haut perché dans les arbres, et le superbe manège classé «Zwiermolen» compléteront le tableau !

Par ailleurs, de nombreux cercles sportifs et groupements associatifs de Woluwe-Saint-Lambert, ainsi que les services communaux de la Jeunesse et des Sports, seront de la partie pour diffuser toutes les infos souhaitées sur leurs activités, à l'aube d'une nouvelle saison. Les services de la zone de police Montgomery prêteront également leur concours pour encadrer un «Parcours Habileté & Sécurité» et effectuer des gravures gratuites d'identification de vélos.

Enfin, le site accueillera aussi sa traditionnelle brocante (renseignements et réservations d'emplacements : 02 761 03 48).

L'accès à la fête et à toutes les activités proposées sera, comme d'habitude, entièrement gratuit.

Renseignements : 02/776 82 53

**Ristorante - Pizzeria**  
Avenue des cerisiers, 198 - 1200 Woluwe-St-Lambert  
TEL : +32 (0)2 772.67.33  
FAX : +32 (0)2 779.09.81  
Ouvert de 12h à 14h30 et de 18h30 à 22h30  
Fermé le mercredi et le samedi midi

**Mare & Monti**  
Terrasse & Jardin

**Bon pour un apéritif maison**

**centea**

Un premier Compte Service, c'est une affaire, chez Centea!

- Opérations bancaires gratuites
- Carte bancaire gratuite, avec photo au choix
- A partir de 16 ans: Centea-Online gratuit
- A partir de 18 ans: carte Visa gratuite

...et 15 euros en cadeau!

AGENCE R. de LAVEYE  
Avenue Georges Henri, 242  
1200 Woluwe-Saint-Lambert  
Tel: 02.732.45.05  
E-mail: woluwe.sainrlambert@centea.be  
www.centea.be

**-15 euros** sur ce que je veux?

Le Compte Service Centea pour les jeunes, un bon départ!

15 euros en cadeau pour les 12-25 ans

**JJJY** Jeunesse Jeugd Jugend Youth

• Stages sportifs, artistiques, scientifiques, créatifs, ludiques,...

pour les enfants de 2 ans ½ à 12 ans, durant les vacances scolaires

• Activités multiples et sportives, les samedis matin durant l'année scolaire

• Fêtes d'anniversaire

Avenue du Couronnement 65  
1200 Bruxelles  
02 762 14 95  
info@jjjy.be  
www.jjjy.be

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

# «ÇA JAZZ À WOLUWE» ÉTOFFE SA PARTITION

2 octobre 2010 | Dans toute la commune

Pas étonnant, vu le succès remporté par l'édition inaugurale de «Ça Jazz à Woluwe», il y a un an, que les échevins Michèle Hasquin-Nahum et Éric Bott, initiateurs de cet événement musical, aient décidé de remettre ça en 2010. Et en version élargie puisque le nombre de lieux concernés passera de dix à seize !

C'est donc le samedi 2 octobre que, principalement, toute une série de bars, cafés et tavernes de la commune accueilleront une succession de petits concerts selon un scénario qui n'a subi que quelques retouches «cosmétiques» par rapport à l'année dernière. Ainsi, tous les établissements participants abriteront simultanément un groupe pour 3 prestations consécutives de 45 minutes à 21, 22 et 23 heures. Avec, en guise de super bonus, une «Jam Session» de clôture qui rassemblera la plupart des formations à l'Alliance Café (Rue Voot 28) à partir de minuit et demie.

L'affiche proposée est de très grande qualité et le jazz, style éclectique s'il en est, s'exposera sous ses multiples facettes. De quoi combler les plus exigeants des amateurs du genre. Des navettes seront prévues afin de faciliter le papillonnage du public, d'un endroit à l'autre. Elles seront gratuites, de même que l'accès à tous les concerts.

**Le programme, note par note...**

## • LARISTO Rue de Linthout 137

### Nicolas Dory (Nu-Jazz)

Un mélange de pièces originales et de standards du jazz et une formule moderne au sein de laquelle l'interaction et la complicité nourrit l'inspiration de chacun des musiciens de cette formation réunie autour du saxophoniste Nicolas Dory.

*Nicolas Dory : Saxophone Ténor / Olivier Collette : Piano / Cédric Raymond : Contrebasse / Jan de Haas : Batterie*

## • MAISON DE LA JEUNESSE Avenue Prekelinden 78

### Pucho (Folk/Funk/Latino)

Les chants spirituels traditionnels et musiques afro-cubaines ont bercé ce natif de La Havane dès sa plus tendre enfance. Après avoir fondé plusieurs groupes à Cuba, Pucho décide de partir à l'aventure en Europe où il s'intègre dans des courants divergents : musiques traditionnelles africaines et cubaines, Latin jazz, salsa, funk, folk et même classique. Ces influences multiples se retrouvent dans ses compositions actuelles.

*Pucho : Chant, Guitare / Anja Naucier : Violoncelle / Peter Schneider : Percussions*

## • T'SAIS QUOI ! Avenue Georges Henri 373

### Teek (World Music)

Cet artiste aime chanter la terre de ses origines, le Cameroun, ses couleurs et ses atmosphères. En dialecte ewondo mais également en français et en anglais. Sa formation rassemble des musiciens aux



origines diverses et présente un projet musical qui puise son inspiration dans différents styles,

du reggae aux rythmes africains en passant par...le jazz !

*Teek : Chant, Guitare / Alvis Forcellini : Guitare / Werner Braitto : Harmonica / Mamadou Atangono : Percussions*

## • NO NAME'S CAFÉ Avenue Georges Henri 299

### Kalema & The Tribe (Rock/Blues/Funk)



Ce chanteur et musicien belgo-congolais et ses acolytes forment un trio dynamique. Leurs créations originales naviguent entre rock, blues et funk avec une petite touche «afro» du meilleur effet.

## • LA MAISON HAUTE Avenue Georges Henri 281

### Raphaël Debacker Trio (Jazz/Soul)



Une approche contemporaine plongeant ses racines, à la fois, dans le jazz et la musique des années '60 et '70. Les morceaux, résolument modernes, sont élaborés dans la recherche de la «soul» et puisent leur force expressive dans la tradition du blues, du spiritual et du gospel.

*Raphaël Debacker : Piano, Orgue, Clavinet, Rhodes / Cédric Raymond : Basse électrique, Contrebasse / Lionel Beuvers : Batterie*

## • TESTON Avenue Georges Henri 252

### Wiernik/Pierre Duo (Jazz acoustique)



Un duo subtil qui propose une rencontre sensuelle autour de rythmes capiteux et de mélodies enivrantes. Des compositions originales et des reprises de Joni Mitchell, Norma Winstone, Ralph Towner ou Egberto Gismonti émane une douce magie qui plonge le spectateur dans un univers musical tout en finesse où le jazz européen côtoie des rythmes plus orientaux.

*Barbara Wiernik : Chant / Alain Pierre : Guitare*

## • LA PLANÈTE ROUGE Rue du Menuisier 98

### Jean-Paul Estiévenart (Nu-Jazz)

Notamment déjà récompensé par un «Django d'Or», en 2006 dans la catégorie «Jeunes Talents», et par un «Octave de la Musique», l'année dernière pour son premier album en quartet, Jean-Paul Estiévenart s'entoure ici de 2 musiciens pour nous offrir une performance remarquable, très éloignée des structures trop figées et des clichés. Entre compositions et improvisations, le trio évolue sans contrainte, développant en commun les envies musicales de chacun.

*Jean-Paul Estiévenart : Trompette / Yannick*

*Peeters : Contrebasse / Toon Van Dionant : Batterie*

## • LA CUVE À BIÈRE Avenue Georges Henri 195

### Julien Tassin/Lorenzo Dimaio (Nu-Jazz/Rock)



Un répertoire qui comprend des compositions personnelles, influencées par le jazz et le rock, mais qui revisite aussi, grâce à des arrangements originaux, des morceaux de quelques groupes tels Radiohead, les Beatles,...

*Julien Tassin : Chant, Guitare / Lorenzo Dimaio : Guitare / Dries Laheye : Basse / Brien Blude : Batterie*

## • LA LUNE Rue de la Roche Fatale 17

### Ben & Cleo (Jazz/Soul)

Ce duo acoustique bruxellois vous propose de remonter le temps en l'accompagnant dans un voyage musical teinté de soul, de blues et de funk.

*Ben : Guitare / Cleo : Chant*

## • BISTROT D'AILLEURS Tomberg 252

### Undercover (Funk/Soul)

Redécouvrir quelques grands classiques du répertoire funk/soul, c'est ce que vous invitent à faire ces quatre artistes qui ont le chic pour transformer un simple concert en une fête mémorable.

*Kiu : Chant / Dries «Plug'n Play» Verhulst : Guitare / Sebibass : Basse / Bad Dave : Batterie*

## • LE TOMBERG Tomberg 180-182

### Osumi (Jazz/Rock)

Véritable Jam Band regroupant quatre très jeunes talents, musiciens confirmés et déjà piliers incontournables de la scène jazz belge. Ils interprètent des grooves louvoyant entre jazz et rock tout en prenant un visible bonheur à improviser ensemble. Pour le plus grand plaisir du public.

*Benjamin Clément : Guitares / Toine Thys : Saxophone, Clarinette / Nathan Wouters : Contrebasse / Lander Gyselinck : Batterie*

## • L'ALLIANCE CAFÉ Rue Voot 28

### Rue des Pêcherie (Jazz/Hip-Hop)

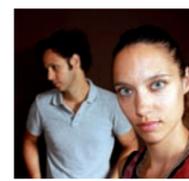
En 2004, un an après sa naissance, le groupe remporte le «Prix du Public» lors de la Biennale de la Chanson française. Son univers est aujourd'hui fortement empreint d'une tradition afro-américaine. Rythmique affûtée, claviers «vintage» et cuivres claquants créent une atmosphère particulière au sein de laquelle les textes, qui décrivent le quotidien de la génération actuelle, prennent leur pleine mesure.

*Thomas Hucq : Chant / Martin Daniel : Claviers / Max Malkomes : Basse / Pierre Spataro : Saxophone / David De Vrieze :*

*Trombone / Nico Drici : Trompette / Jérôme Baudart : Batterie / Guillaume Codutti : Percussions*

## • COOK & BOOK Avenue P. Hymans 251

### Nalou Trio (Jazz/Pop/Folk)



Créé par Jennifer Scavuzzo et Marco Locurcio, ce groupe interprète des standards du jazz ainsi que des compositions personnelles et des morceaux pop revisités.

*Jennifer Scavuzzo : Chant / Marco Locurcio : Guitare / Justin Kimberly : Contrebasse / Santo Scinta : Batterie*

## • LA ROTONDE Avenue J.F. Debecker 54

### Radoni's Tribe (Jazz)



Cette formation a vu le jour en hommage au guitariste Paolo Radoni qui nous a quittés en 2007. De grandes pointures du jazz belge ont participé au projet initial qui avait pour but d'offrir à l'artiste un dernier adieu digne de son talent et de son humanisme. Depuis, le groupe tourne avec succès, interprétant les créations douces, subtiles et soutenues de Paolo Radoni, délicatement remaniées et arrangées par le renommé pianiste Michel Herr.

*Chrystel Wautier : Chant / Paolo Loveri : Guitare / Bart De Nolf : Contrebasse / Thierry Guttman : Batterie*

## • LA TERRASSE Avenue J.F. Debecker 65

### Stories Project (Nu-Jazz)



S'inspirant du son de la scène jazz new-yorkaise contemporaine, le «Fabrizio Graceffa Quartet» propose des compositions originales où le groove jazzy se mélange harmonieusement au rock. L'atmosphère se fait aussi parfois planante, soutenue par des beats techno. Le répertoire offre, en tout cas, un décor qui favorise l'improvisation et la créativité spontanée des musiciens.

*Fabrizio Graceffa : Guitare / Boris Schmidt : Contrebasse / Herman Pardon : Batterie*

## • KAPPELVELD Avenue Dumont 10

### Jo Scinta Quartet (Jazz)

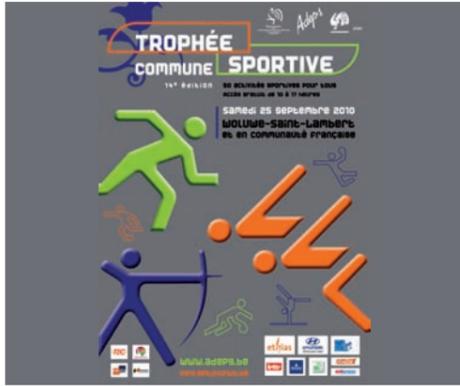
Quatre musiciens de talent, tous issus du Conservatoire de Jazz de Bruxelles, qui se baladent avec aisance dans le riche répertoire de Louis Armstrong. Le groupe parvient à reproduire, avec mimétisme et une étonnante touche rétro, l'effet swing qui fait le charme du style de Satchmo.

*Jo Scinta : Chant, Trompette / Vincent Bruyninckx : Piano / Fabrizio Erba : Basse / Hervé Letor : Saxophone / Samuel Rafalovic : Batterie*

Renseignements : 02 776 82 58

# LE JOUR OÙ LE SPORT SERA ROI

25 septembre 2010 | Woluwe-Saint-Lambert



C'est la deuxième fois, depuis sa création en 1997, que le Trophée Commune Sportive est organisé en Région bruxelloise. Après le site du Heysel, il y a 4 ans, c'est cette fois à Woluwe-Saint-Lambert qu'a échu l'honneur d'accueillir cet événement majeur, placé sous l'égide de l'ADEPS, qui constitue le volet sportif de la Fête de la Communauté française. Le samedi 25 septembre, les équipes représentatives de plus de 100 municipalités de Bruxelles et de Wallonie se mesureront donc, pour l'occasion, dans 5 épreuves officielles (jogging, natation, badminton, mini-foot et pétanque) tandis que les échevin(e)s des sports seront également mis à contribution via un concours de tir à l'arc.

Ces disciplines seront réparties sur les 3 sites sportifs majeurs de Woluwe-Saint-Lambert, à savoir, le Stade communal Fallon (Chemin du Struykbeken 1) où sera installé le Village d'Accueil, le Complexe sportif Poséidon (Avenue des Vaillants 2) et le Centre sportif de la Woluwe (Avenue E. Mounier 87). Chacun de ceux-ci disposera de différents stands, pour apaiser grandes soifs ainsi que petites faims, et accueillera un podium où se succèderont, durant toute la journée, concerts musicaux et démonstrations diverses (animation par Vivacité au

Stade Fallon, spectacle de Mousto Largo au Poséidon,...).

Outre les épreuves sportives officielles, l'éventuelle conquête du titre convoité dans les 3 catégories prévues (Communes de moins de 10.000 habitants, communes comptant entre 10.000 et 20.000 habitants et communes de plus de 20.000 habitants) passera aussi par la participation d'un maximum de citoyens des municipalités engagées aux activités sportives spécialement organisées à leur intention, de 10h à 17h. Le programme sera particulièrement copieux (voir encadré) et les sites reliés par de régulières navettes gratuites.

Par ailleurs, tout habitant de Woluwe-Saint-Lambert qui effectuera, ce jour-là, un minimum de 30 minutes de pratique sportive, en dehors de ce programme spécifique, contribuera également à rapporter de précieux points à notre commune, pour autant qu'il fasse valider sa participation auprès des secrétariats d'accueil ADEPS installés sur place.

Woluwe-Saint-Lambert, qui vise une place sur le podium dans sa catégorie, compte donc sur vous ! Car, pour pimenter le tout et en marge de ce qui sera proposé chez nous, toute commune participante s'est vu offrir la possibilité d'organiser, sur son territoire et pour ses propres habitants, des animations sportives susceptibles de lui faire aussi obtenir des points en vue du classement final. La lutte s'annonce chaude jusqu'au bout pour grappiller les petites unités qui feront la différence !

Incontestable plus, cette grande mobilisation en faveur du sport se doublera, à Woluwe-Saint-Lambert, d'un somptueux chapitre festif puisque, ce même samedi,

Wolubilis et la place du Temps libre (Avenue P. Hymans 251) prêteront leur cadre aux traditionnelles Fêtes Romanes (info : [www.wolubilis.be](http://www.wolubilis.be)). De 15h à minuit, c'est à un véritable Festival des Arts de la Rue que le public sera convié à assister,

avec la participation de nombreux groupes et troupes, belges et étrangers, de renom.

Renseignements : Services de l'Échevin Éric Bott (02 776 82 58) – [sport@woluwe1200.be](mailto:sport@woluwe1200.be) - [info.spt@cfwb.be](mailto:info.spt@cfwb.be)

## LES ACTIVITÉS, SITE PAR SITE

### Stade communal Fallon

- Jogging 10 km (départ 10h30)
- Mini-Foot (Tournoi officiel)
- Pétanque (Tournoi officiel)
- Tir à l'arc (Compétition des Échevins)
- Athlétisme
- Tir à l'arc
- Baseball
- Gymnastique
- Golf
- Escrime
- Tennis
- Hockey (de 14h à 17h)
- Golf
- Marche (Circuits de 5 et 10 km)
- Cyclotourisme
- Orientation
- Spéléologie
- Volley
- Psychomotricité
- Rugby
- **Podium Vivacité à 17h / Cérémonie de remise des prix à 18h**

### Complexe sportif Poséidon

- Natation (Compétition officielle de 10h à 13h)
- Water-polo (initiation de 14h à 17h)
- Sauvetage (initiation de 14h à 17h)
- Plongée (initiation de 14h à 17h)
- Plongeon

- Spider Tower
- Patinage
- Escalade
- Judo
- Tennis de table
- **Podium d'animation à partir de 11h (concerts de Mousto Largo, Jazz Band,...)**

### Centre sportif de la Woluwe

- Badminton (Tournoi officiel)
- Basket
- Aïkido
- Boxe
- Boxe française
- Escrime
- Escalade
- Fitness
- Gymnastique rythmique
- Jiu jitsu
- Brevet de condition physique
- Roller
- Trampoline
- Karaté
- Taekwondo
- Squash
- Tennis de table
- Accro Benji
- Tir sportif
- Volley
- Handisport
- **Podium d'animation à partir de 11h (différents orchestres)**

## À BICYCLETTE... (Air connu !)

19 septembre 2010 | Dans la commune

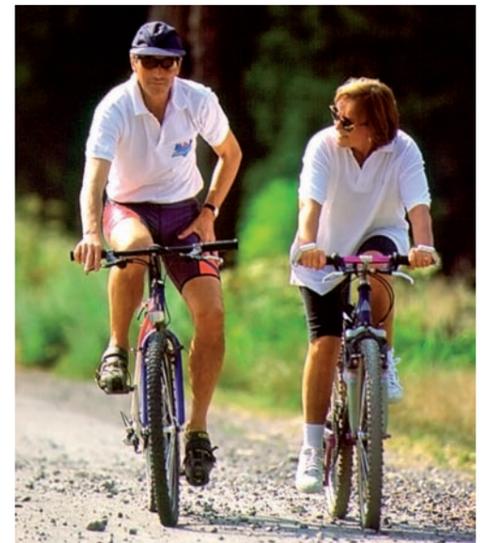
Bien sûr, le traditionnel «Dimanche sans voiture» constitue l'occasion rêvée d'enfourcher sa bécane pour partir en balade. Qui plus est si le soleil brille ! Il y a un an, à l'initiative de l'Échevin Éric Bott, un rallye-découverte, encadré par les membres du club local du Cyclo WSL, avait été organisé dans les rues de la commune à l'intention des amateurs de promenades sur deux roues.

Le 19 septembre, on remet ça ! Une date qui correspond avec l'une des deux

«Journées du Patrimoine» consacrées, cette année, aux bâtiments en pierres de sable. Le départ est prévu à 10h au Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2) ; le retour, au même endroit, vers midi. Juste à temps pour l'apéro qui sera offert à tout le peloton. La balade sera menée à allure peinarde, afin que chacun puisse suivre le rythme sans problème, et parsemée d'une douzaine d'haltes pour prendre le temps d'apprécier quelques endroits remarquables dont regorge Woluwe-Saint-Lambert.

Enfin, chaque participant se verra remettre, en primeur, un exemplaire du nouveau guide «Promenons-nous à Woluwe» contenant, outre deux itinéraires d'échappées belles à vélo, un chapelet de promenades pédestres au cœur de notre belle commune. Une brochure qui se présente comme une véritable invitation à l'escapade !

Renseignements : 02 776 82 58



## CONFÉRENCES INFORMATIQUES : LE RETOUR

4 octobre & 6 décembre 2010 | Hôtel communal

Après une longue pause estivale, Wolu Cyber Cité reprend le cours de ses conférences informatiques. Le premier rendez-vous est fixé le lundi 4 octobre et le thème abordé sera «Quel matériel informatique pour demain ?». Sous l'emprise du mouvement perpétuel, les mondes du multimédia et de l'informatique voient, en effet, s'ouvrir à tout bout de champ de nouvelles pistes d'utilisation et d'application en matière de technologies avancées. L'affichage en 3D, le stockage de données sur

des membranes vivantes – comme la peau, par exemple –, la gestion de l'ordinateur par télépathie, l'holographie,... tentent aujourd'hui des percées remarquées. La soirée sera mise à profit pour effectuer un petit tour d'horizon des multiples perspectives offertes par ces nouvelles technologies.

La dernière conférence de l'année sera proposée le lundi 6 décembre sur le sujet «Internet pour l'école». De plus en plus de

foyers ont, aujourd'hui, accès à la toile et cette opportunité a notamment révolutionné la manière de réaliser un travail scolaire. Un simple clic sur un moteur de recherche permet ainsi de trouver rapidement et facilement une multitude d'informations. Mais la médaille a, comme souvent, son revers : le sens de l'analyse critique et la vérification des sources tombent, dans de nombreux cas, aux oubliettes. L'objectif de cette présentation sera d'offrir au public quelques clefs essentielles afin d'optimiser

l'utilisation de l'outil Internet à et pour l'école.

Ces deux conférences, qui bénéficient du soutien des asbl Wolu Cyber et JJJY, débiteront à 19 heures dans la salle du sous-sol de l'Hôtel communal (avenue P. Hymans 2). L'entrée est gratuite et les exposés seront suivis de la traditionnelle séance de «questions/réponses».

Renseignements : 02 761 60 18 – [www.wolu-cyber.be](http://www.wolu-cyber.be)

## ALLÉCHANTE AFFICHE

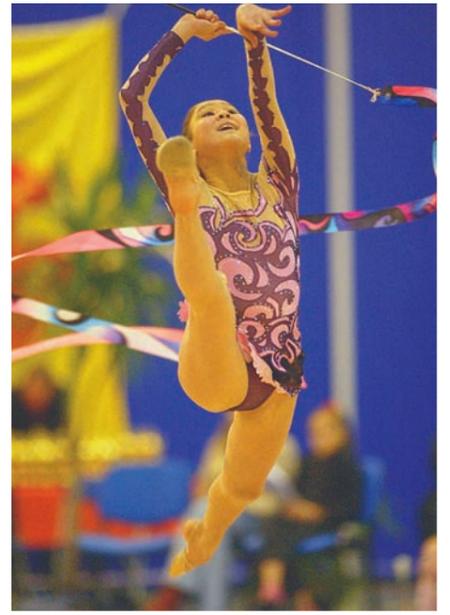
2 & 3 octobre 2010 | Stade communal Fallon

Discipline olympique, la gymnastique rythmique allie, tout en harmonie, la grâce de la danse et la dextérité technique qu'exige le maniement des engins, corde, cerceau, ballon, massues et ruban. Au plus haut niveau, le spectacle offert par les jeunes sportives est tout simplement d'une beauté époustouflante, une sorte de magie envoûtante émanant de leur parfaite maîtrise rythmique.

Et de haut niveau, il en sera incontestablement question, le week-end des 2 et 3 octobre, à l'occasion de la Brussels Cup 2010. Orchestrée par l'École GRS Mounier dans les installations du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87) et soutenue, cette année, par le Fonds sportif de Woluwe-Saint-Lambert, la 4<sup>e</sup> édition de cette compétition internationale réunira plus de 60 gymnastes, âgées de 10 à 18 ans. Outre la Belgique, l'Allemagne, l'Espagne, l'Estonie, la France, la Lettonie, la Lituanie, les Pays-Bas, le Portugal, la République Tchèque, la Russie et l'Ukraine, soit plusieurs nations de référence dans la discipline, seront représentées.

Nul doute qu'en aussi prestigieuse compagnie, et avec l'appui du public, nos jeunes championnes nationales Nina Evrard et Anaïs Collin, récemment distinguées lors des Victoires du Sport et de l'Avenir de Woluwe-Saint-Lambert, auront à cœur de se surpasser. Pour ne rien gâcher, le prix des places (5 € pour les adultes et 3 € pour les enfants) est particulièrement modique pour un événement de ce calibre.

Renseignements : 02 726 93 80 – [secretariat@brusselsgr.be](mailto:secretariat@brusselsgr.be)



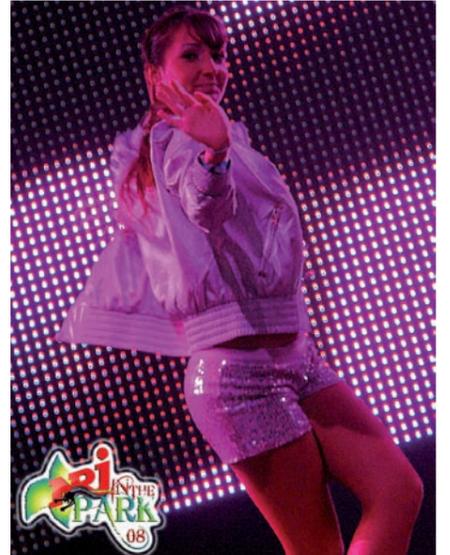
## ALORS ON DANSE

13 novembre 2010 | Wolubilis



En Belgique, nombreux sont les danseurs, chorégraphes et professeurs qui vivent pour et par le jazz, un style de danse en perpétuelle évolution qui se nourrit, au passage, des différentes tendances de son époque et a, par conséquent, plusieurs courants ancrés en lui. Curieusement, malgré cela, il ne trouve que trop rarement sa place dans les rassemblements chorégraphiques d'envergure organisés dans notre pays.

C'est notamment ce constat qui a amené les associations Alaeti Dance Center et DancEvents à créer, voici un an, Dancité Jazz dont l'un des objectifs est de faire découvrir et apprécier, de manière originale, les multiples facettes du jazz. Le samedi 13 novembre, le Centre culturel Wolubilis (avenue P. Hymans 251) abritera donc un événement en deux parties distinctes : en journée, des sessions de cours accessibles à tout danseur ayant des notions de jazz et le soir, un spectacle réunissant sur scène une vingtaine d'écoles de danse en provenance des quatre coins de la Belgique.



En 2009, ce projet unique rassemblant jeunes danseurs semi-professionnels et chorégraphes autour d'une même passion avait attiré plus de 150 participants pour les cours et de 200 danseurs, sous les projecteurs, pour une représentation artistique de grande qualité devant une salle comble.

Renseignements :  
0476 78 79 78 – [info@alaeti.be](mailto:info@alaeti.be) - [www.alaeti.be](http://www.alaeti.be)

## LA MAISON DE LA JEUNESSE VOUS OUVRE SES PORTES

11 et 12 septembre 2010 | Maison de la Jeunesse

Le week-end des 11 et 12 septembre, l'avenue Georges Henri sera en pleine effervescence en raison de la braderie

qui y est organisée chaque année. Et, comme c'est désormais devenu une tradition, Wolu-Jeunes participera à l'animation dans le quartier en profitant de l'occasion pour organiser 2 journées « Portes ouvertes » dans la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78).

Chacun pourra y avoir un petit aperçu, sous forme de démonstrations, des nombreux stages et activités régulières que propose le Service de la Jeunesse aux ados, tout au long de l'année : guitare, photo, Warhammer Battle, jeu de rôles, trollball, dessin, vidéo, reliure, graffitis, et autres « ateliers » seront au menu tandis qu'un podium accueillera diverses représentations, plutôt axées « hip-hop », le samedi, et dans un registre plus familial, le lendemain. Un apéro urbain sera également

offert à la mi-journée, sans oublier l'incontournable barbecue géant.

Le week-end sera aussi mis à profit pour procéder à l'inauguration de 2 fresques. La première, remarquable fruit d'un travail en commun réalisé par de jeunes artistes en herbe de Koekelberg et de Woluwe-Saint-Lambert dans le cadre du projet « Mosaïx 2 », une initiative chapeautée par l'association Atout-Projet. L'autre, créée sur le thème de la paix par les ados de la Maison de la Jeunesse et quelques animateurs. Une démarche artistique qui a bénéficié du total soutien du comité de quartier Saint-Henri.

L'ensemble du programme de ces 2 journées fera l'objet d'émissions spéciales, en direct, sur « Radio Tamtam », la nouvelle web-radio locale.

Renseignements : 02 732 13 28

### WOLU TENNIS ACADEMY

[www.tennis-wslw.be](http://www.tennis-wslw.be)

Baby-Tennis • Mini-Tennis  
Initiation • Perfectionnement  
Entraînement • Compétition

Cours pour joueurs de tous âges  
et tous niveaux

Stages pendant chaque période  
de vacances scolaires

Stade communal Fallon de  
Woluwe-Saint-Lambert  
Avenue J.F.Debecker 54

02 761 03 48 – [info@tennis-wslw.be](mailto:info@tennis-wslw.be)



# SPLASH

## À VOS MARQUES, PRÊTS,...

Toute l'équipe du Complexe sportif Poséidon est dans les starting-blocks. Le départ de la nouvelle saison est imminent

### Activités pour adultes

Les activités destinées aux **adultes** reprendront le **lundi 6 septembre** et aucune inscription préalable n'est requise. Voici un petit aperçu de ce qui vous sera proposé au cours des prochains mois.

Tous les horaires détaillés sont d'ores et déjà disponibles à la caisse du Complexe et peuvent être consultés sur le site [www.dynamic-tamtam.be](http://www.dynamic-tamtam.be) (Rubrique « Poséidon »).

#### Aérodance

Cours d'aérobic articulé autour de chorégraphies variées, exécutées sur des musiques tantôt classiques, tantôt modernes. Le travail s'effectue principalement en endurance et permet, outre un renforcement de la condition physique générale, une amélioration sensible de la coordination gestuelle.

#### Body Sculpt

Séances d'exercices variés et dynamiques réalisés, en partie, avec charges légères (haltères à main, élastibands, body-barres, chevillères lestées,...) pour un renforcement musculaire général et harmonieux.

#### Body Stretch

Activité visant à renforcer, relaxer et assouplir la musculature grâce à différentes combinaisons d'exercices qui privilégient l'amplitude maximum des mouvements.

#### Gym Seniors

Séances de gymnastique douce qui contribuent à améliorer progressivement la condition physique générale, la tonicité musculaire et la souplesse.

#### Maxi Stretch & Body Workout

Séances d'1h30 composées de plusieurs phases distinctes qui visent à l'amélioration de la condition physique générale et comprennent échauffement, travail cardiovasculaire, exercices de renforcement

de tous les groupes musculaires, tonification en endurance et modules d'assouplissement.

#### Music Gym

Séances de gymnastique globale et polyvalente exécutée sur fond musical. Les exercices, faciles à réaliser, contribuent à l'amélioration du tonus musculaire et de la souplesse au gré d'un travail rythmique motivant l'effort.

#### 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 proposés offrent la possibilité d'améliorer, à la fois, force, souplesse, coordination gestuelle, maintien postural et contrôle du rythme de la respiration. Vu le succès rencontré, des sessions de cours « débutant » et « intermédiaire » sont proposées. Il est également possible d'opter pour une formule d'abonnement mensuel.

#### Step

Cours en musique, basés sur les principes de l'aérobic mais incorporant, dans les séquences d'exercices, l'utilisation d'une marche (« step ») ajustable. Celle-ci permet d'augmenter progressivement l'intensité de l'effort musculaire – plus particulièrement au niveau des jambes et des fessiers – et cardiovasculaire en fonction du niveau de chaque participant.

#### T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers)

Batterie d'exercices de renforcement, essentiellement localisés sur la partie médiane du corps, visant à tonifier et raffermir la musculature tout en affinant la silhouette.

#### Yoga

#### Zumba

Entraînement cardiovasculaire complet aux vertus anti-stress voire carrément euphorisantes, la zumba a tout pour plaire. Les séances, concoctées sur des airs de merengue et de salsa, se composent d'une alternance de mouvements lents et rapides au cours desquels toutes les parties du corps sont sollicitées. Pas besoin

d'être un(e) pro des dancefloors pour se lancer : les pas sont fort simples, les enchaînements basiques et chacun(e) peut évoluer à son rythme. N'hésitez pas un seul instant à venir découvrir et tester cette nouvelle manière amusante de faire du sport ! Il est possible d'opter pour une formule d'abonnement mensuel.

#### Aquagym

Méthode de remise en forme via des séries d'exercices réalisés en piscine. La résistance offerte par l'eau, par ailleurs



source de relâchement, suscite un effort accru pour exécuter certains mouvements tout en empêchant les gestes trop brusques, parfois sources de lésions.

La piscine accueille également des séances d'**Aquagym prénatale** et d'**Aquagym Seniors** tout au long de la saison.

### Activités pour enfants

Du côté des **enfants**, la reprise aura également lieu à partir du **lundi 6 septembre**. Attention, les **réinscriptions** aux activités suivantes sont enregistrées **depuis le 23 août et jusqu'au 2 septembre**. Quant aux **nouvelles inscriptions**, elles pourront se faire à partir de la Journée « **Portes ouvertes** » du **4 septembre**.

#### Bébés nageurs

Le samedi matin, pour les enfants de 6 mois à 4 ans. Pas d'inscription préalable.

#### École de natation

Séances collectives destinées aux enfants de 4 à 12 ans (jusqu'en fin de 6<sup>e</sup> primaire) et qui proposent familiarisation à l'eau, initiation à la natation et apprentissage des différents types de nage. Les participants sont répartis en groupe de maximum 8 enfants, en fonction de leur niveau. Les activités se déroulent le lundi, le mardi et le jeudi, de 16h30 à 18h30, par sessions successives d'une demi-heure chacune, des débutants (16h30) aux plus avancés (18h). Par ailleurs, des séances de perfectionnement sont organisées le mercredi, de 18h à 18h45 et de 18h45 à 19h30. Celles-ci sont exclusivement accessibles aux enfants détenteurs de leur brevet de 100m, dans minimum 2 styles de nage, et moyennant la réussite d'un test préalable.

#### Baby-Basket

Psychomotricité avec ballon pour les enfants de 4 à 6 ans : maniement du ballon, apprentissage progressif de la passe, du dribble et du tir. Le mercredi de 14h à 15h.

#### Les Mercredis du Poséidon

Les plaisirs conjugués de l'initiation à la natation et d'activités ludiques de psychomotricité en salle étalés sur 2 heures. Le concept est spécialement conçu pour les enfants de 5 ans qui ne savent pas nager et est proposé tous les mercredis après-midi.

#### Rythm & Dance Poséidon

Cette école de danse propose des cours pour enfants, adolescents et jeunes adultes dans de multiples disciplines : Baby Dance (pour les enfants de 4 à 6 ans), Danse classique (2 niveaux / pour les enfants de 6 à 12 ans), Street Jazz (4 niveaux / à partir de 7 ans), Ragga (3 niveaux / à partir de 7 ans), Hip-Hop (5 niveaux / à partir de 10 ans), Break Dance (2 niveaux / à partir de 12 ans), Clip Style (à partir de 14 ans), New Style (à partir de 15 ans), Teens Company (à partir de 12 ans / moyennant la réussite d'une audition et la fréquentation de 2 cours supplémentaires), Dkdanse (à partir de 16 ans / moyennant la réussite d'une audition et la fréquentation d'un cours supplémentaire).

Complexe sportif Poséidon | avenue des Vaillants, 2 - 1200 Bruxelles | Téléphone : 02 771 66 55 | [poseidon.piscine@chello.be](mailto:poseidon.piscine@chello.be) | [www.dynamic-tamtam.be](http://www.dynamic-tamtam.be)



piscine • bassin d'apprentissage • pataugeoire • jacuzzis • solarium  
aquagym • aqua-senior • bébés nageurs • école de natation •  
mercredis du Poseidon • stages



avenue des Vaillants 2 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert

téléphone : 02/771.66.55

courriel : [poseidon.piscine@telenet.be](mailto:poseidon.piscine@telenet.be)



baby dance • danse classique • street jazz • jazz funky • hip hop • ragga • break dance • new style • créations • R&D's company



zumba • T.A.F. • pilates • body-sculpt • music-gym • step • body stretch • aerodance • yoga • maxi stretch & body workout



Sous la présidence d'Eric Bott, échevin de la Jeunesse et des Sports

# LES BRÈVES

## CENTRE CIVIQUE DE KAPPELVELD

Au Centre civique de Kapelleveld (avenue Albert Dumont 10), la dernière quinzaine du mois d'août est toujours particulièrement active avec, au programme, toute une série d'activités sportives. Parmi celles-ci, un « Méli-Mélo » de pétanque qui occupera les pistes, le dimanche 29 août, avec de nombreux lots à la clef. Les boulistes ont rendez-vous dès 13h30 pour l'inscription et le premier lancer de cochonnet est prévu à 14h.

• Renseignements :  
0496 06 59 39

## SOURISDANSE

Voici un petit nouveau dans le paysage sportif de Woluwe-Saint-Lambert! Sourisdanse et sa dynamique équipe de professeurs accueille celles et ceux qui souhaitent s'initier ou se perfectionner aux danses de salon, standard ou latines, tous les jeudis dès le 16 septembre, à partir de 19h30, dans la salle de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36). De la valse au cha-cha-cha, du rock au tango, il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux. Une soirée « Portes ouvertes » est prévue le 13 septembre à Woluwe-Saint-Pierre et le club offre la possibilité de suivre un cours à l'essai.

• Renseignements :  
sourisdanse@skynet.be  
www.sourisdanse.be

## STAND DES SPORTS

Comme chaque année à l'orée de la nouvelle saison, le Fonds sportif



et le Service des Sports de Woluwe-Saint-Lambert bénéficient de l'hospitalité du Woluwe Shopping Center pour y animer un stand d'information. Du 1<sup>er</sup> au 4 septembre, le public qui fréquente le centre commercial pourra obtenir tous les renseignements souhaités sur les différentes installations sportives de la commune, les clubs qui y sont installés et les programmes d'activités encadrées que ceux-ci proposent.

• Renseignements :  
02 776 82 56

## CYCLO

### WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Le samedi 9 octobre à 8h30, une délégation du Cyclo Woluwe-Saint-Lambert partira de « La Terrasse » (avenue J.F. Debecker 65) en direction de la rue de l'Étuve, à quelques tours de roues de la Grand' Place de Bruxelles. But de cette balade : faire revêtir, pour la 13<sup>e</sup> année consécutive, le maillot du club à Manneken Pis au son de la fanfare du Meiboom. Pour l'occasion, et à l'image de ce qui se produit à chaque fois, le pipi du ketje se transformera, comme par miracle, en krik! Histoire de permettre aux

participants de se désaltérer... avant remonter en selle.

• Renseignements :  
02 354 64 40  
www.wolucyclo.be

## FOLKA

Tous les vendredis, de 20h à 22h, Gwendoline, Jules, Sandra et Josiane, les animateurs de Folka, vous emmènent faire le tour du monde aux rythmes des danses folkloriques de tous les pays. Proposés dans les locaux de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36), les cours sont accessibles, même aux débutants, à partir de 12 ans.

• Renseignements :  
02 762 00 59 – 0473 71 60 45  
loose.claudine@hotmail.com

## LES SYLPHIDES

Le club de gymnastique féminine Les Sylphides reprendra ses activités le mardi 21 septembre, sur le coup de 19h30, dans la salle de l'École Parc Schuman (clos des Bouleaux 15). Au menu : séances hebdomadaires de remise en forme composées de Gym Tonic ainsi que d'exercices d'assouplissements et de relaxation.

• Renseignements :  
02 770 06 65

## JE COURS POUR MA FORME

Au printemps 2007, Woluwe-Saint-Lambert a été la première commune bruxelloise à adhérer au concept « Je cours pour ma Forme », un programme de mise en condition physique par la course à pied, développé par l'équipe du magazine « Running & Santé » Zatopek. Le concept est simple. Hommes, femmes, jeunes, adultes et seniors : tout le monde est le bienvenu ! Pas besoin d'être sportif, pas besoin de savoir courir... La formation débute au niveau zéro. L'objectif de l'initiative n'est absolument pas la compétition. Sa philosophie tient en deux mots : santé et convivialité. Le coup d'envoi de la nouvelle saison sera donné le lundi 20 septembre et plusieurs modules de différents niveaux, étalés à chaque fois sur 3 mois et encadrés par des moniteurs spécialisés, seront proposés : les lundis, à 18h (Niveau 2 – de 5 à 10 km) et 19h (Niveau 3 – de 10 à 15 km), les mardis à 18h30 (Niveau 1 – de 0 à 5 km) et les jeudis à 18h30 (Niveau 4 – de 15 à 20 km). Le rendez-vous est fixé sur la piste d'athlétisme du Stade communal Fallon (chemin du Struykbeken 2). La participation aux frais est fixée à 15 € pour le module complet et comprend l'assurance, un carnet d'entraînement truffé de conseils pratiques, un abonnement de 3 mois au magazine « Zatopek ». Lors de la séance inaugurale, chacun se verra remettre un carnet d'entraînement



personnalisé. Un diplôme de réussite sera remis à chacun à l'issue du

programme. Pour des raisons de bonne organisation, il est demandé aux personnes intéressées de s'inscrire préalablement.

• Renseignements :  
02 761 03 43  
p.verhoeven@woluwe1200.be  
stade@woluwe1200.be

## LA WOLUWE DANSE

Cela fait plus de 20 ans que la Woluwe Danse dispense ses cours de danses de société dont une partie est accueillie à l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36). Le club démarra la nouvelle saison à partir du mardi 14 septembre avec, au programme, ses habituels modules de danses « Standard » (valse lente et viennoise, tango, quick-step, slow fox,...) et « Latines » (cha-cha-cha, rumba, samba, rock, jive, pasodoble,...) auxquels s'ajoutent des cours de funky, hip-hop, « Dance for Fans » et de zumba fitness.

• Renseignements :  
02 346 10 12  
info@woluwedanse.be  
www.woluwedanse.be

## REM-AÏKI-DOJO

Après avoir clôturé sa saison en apothéose, le 26 juin, avec sa traditionnelle démonstration annuelle



qui a rassemblé plus de 70 pratiquants de 7 à 77 ans, Rem-Aïki-Dojo se prépare à entamer la suivante sur les chapeaux de roue par l'organisation, les 27, 28 et 29 août, d'un grand stage d'aïkido (www.stage123w.com) dans les installations du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87) avant la reprise des cours dès le début du mois de septembre.

• Renseignements :  
0495 60 95 20  
larbi.elakel@telenet.be

## JOSO

Les activités de Joso sont centrées sur le sport en général. Les responsables de cette association sont en effet intimement convaincues du formidable impact que peut avoir celui-ci sur l'épanouissement de l'enfant. Par le biais de programmes adaptés, et notamment de stages, qui sont également accessibles aux jeunes souffrant de handicaps sensoriel, mental ou comportemental, les participants vont pouvoir découvrir de nouvelles sensations, vivre des émotions et expériences jusqu'alors inconnues ainsi qu'augmenter leur potentiel et leurs compétences, à leur propre rythme, avec plaisir et dans une atmosphère de parfaite détente. L'association organise des activités régulières et ponctuelles ainsi que des stages durant les périodes de congés scolaires.

• Renseignements :  
0488 87 25 08  
joso.adaptportrip@gmail.com  
www.joso.be

## ROYAL WHITE STAR ATHLETIC CLUB

Dans la foulée des Championnats d'Europe d'Athlétisme à Barcelone et du Mémorial Ivo Van Damme, les responsables du Royal White Star AC se préparent, comme chaque fois après de grands événements athlétiques, à voir débouler sur la piste du Stade communal Fallon (chemin du Struykbeken) quantité d'enfants et adolescents désireux de s'initier aux nombreuses disciplines qui composent le sport olympique n°1. Les jeunes athlètes du club auront, eux, le regard braqué vers les championnats nationaux dans les différentes catégories d'âge, rendez-vous traditionnellement condensés durant le mois de septembre. Avec, pour les meilleurs d'entre eux, le rêve de décrocher une médaille ainsi qu'une sélection dans l'équipe régionale bruxelloise qui représentera notre capitale lors de la confrontation annuelle avec les meilleurs minimes et cadets parisiens. On notera encore deux compétitions organisées par le club : les samedis 16 octobre, sur la piste du Stade Fallon, et 18 décembre, dans la salle du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87).

• Renseignements :  
0496 38 64 44  
www.whitestar-athle.be

## EÛROPA KURISTO

Tous les amoureux de la course à pied, à partir de 16 ans, sont les bienvenus au sein du club de jogging EÛropa Kuristo. Les entraînements se déroulent les mardi, mercredi et jeudi soir, ainsi que le dimanche matin. Les premières foulées sont déroulées au départ du Stade communal (chemin du Struykbeken 1) et emmènent ensuite les coureurs sillonner les agréables parcours dont regorgent les environs.

• Renseignements :  
02 771 53 25  
http://users.pandora.be/kuristo

## CERCLE D'ESCRIME DE LA WOLUWE

Dans la perspective de la nouvelle saison, le Cercle d'Escrime de la Woluwe a posé masques et fleurets dans la petite salle de gymnastique de l'École Parc Malou/Robert Maistriau (accès par le Stade communal Fallon – chemin du Struykbeken 2). Les activités sont prévues les mardis et jeudis (de 18h à 21h), les mercredis (de 15h à 18h) de même que les samedis (de 11h à 12h30) en fonction du niveau des jeunes participants. Reprise des

cours, le 2 septembre.

• Renseignements :  
0478 49 52 52  
vanhollebekejj@hotmail.com  
woluwescrime.be

## VINIYOGA

À la recherche du bien-être ? Viniyoga organise, tous les jeudis, de 14h à 15h, des cours de yoga mixtes dans les installations du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2) suivant des techniques spécialement adaptées aux besoins de chacun, jeune, moins jeune et personne du 3<sup>e</sup> âge.

• Renseignements :  
02 771 34 45

## LA RASANTE SAINT-LAMBERT HOCKEY CLUB

L'École des Jeunes de La Rasante Saint-Lambert HC est l'une des plus importantes du pays. Selon une habitude bien établie, ses entraîneurs encadreront, tous les mercredis après-midi du mois de septembre, sur le site du Stade communal Fallon (chemin du Struykbeken 2), des séances gratuites de découverte du hockey à l'intention de tous les enfants intéressés. Des sticks seront mis à la disposition des petits participants.

• Renseignements :  
0475 29 36 69 – 0475 58 43 10  
secretariat.la.rasante@gmail.com  
www.rasante.be

## ALYSIDA – DANSES GRECQUES

Créé en 1981, Alysida propose des cours qui s'adressent tant aux profanes qu'aux pratiquants chevronnés. Les nombreuses danses enseignées, issues d'un riche répertoire reflétant toutes les régions de la Grèce, offrent tout le charme de la tradition



et un apport culturel certain. Moyen de délasser original, les cours sont accessibles à toutes et tous, dès l'âge de 16 ans. Ils reprendront le 7 septembre et se poursuivront ensuite tous les mardis, de 20h15 à 22h15, dans les locaux de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36). La première séance est gratuite de même que la session « Portes ouvertes » prévue le 21 septembre.

• Renseignements :  
02 771 47 74 – 0473 62 28 07

LEADER MONDIAL des centres de FITNESS DÉDIÉS AUX FEMMES



# Curves

Appelez-nous pour une visite gratuite et un bilan de forme et obtenez 50% de réduction\*

\*Offre non cumulable.

Gulledelle 96 (rue face entrées piéton Cora)  
1200 Woluwe-Saint-Lambert

02 771 24 00

www.curves-bruxelles.be

Circuit 30mn • Coach présent  
Pas de créneau horaire  
Pour toutes  
conditions physiques!  
Perte de poids, raffermir  
et tonifier, rester en forme

# LES BRÈVES

## TREMP'2000

Club de gymnastique pour tous, des bambins (psychomotricité à partir de 3 ans) jusqu'aux seniors (gym d'entretien pour les plus de 75 ans), Tresp'2000 reprendra le chemin des salles de sport de Woluwe-Saint-Lambert, dans lesquelles il organise ses cours, le 13 septembre. Une journée spéciale d'inscription pour les jeunes est toutefois prévue préalablement, le mercredi 8 septembre, à partir de 17h, à l'École Princesse Paola (chaussée de Roodebeek 268). Le détail des cours et les grilles horaires peuvent être obtenus sur simple demande.

• Renseignements :  
02 770 93 41  
dannytresp@skynet.be

## WOLU TENNIS ACADEMY

Dès le 17 septembre et jusqu'à l'aube des grandes vacances 2011, les professeurs de la Wolu Tennis Academy encadreront un large éventail d'activités sur les courts du Stade communal (avenue J. F. Debecker 54). Les programmes com-



prennent différentes formules : baby-tennis, mini-tennis, initiation, perfectionnement, entraînement et compétition pour les jeunes ainsi que plusieurs modules pour les adultes. Des stages sont également mis sur pied durant toutes les périodes de vacances scolaires.

• Renseignements :  
02 761 03 48  
info@tennis-wslw.be

## LES VICTOIRES DU SPORT

C'est le dimanche 21 novembre, à partir de 19h, que sera dévoilé, dans la salle de spectacle de Wolubilis (avenue P. Hymans 251) le palmarès annuel des Victoires du Sport et de l'Avenir 2010. Les lauréats, sportifs individuels et équipes de Woluwe-Saint-Lambert ayant réalisé une performance marquante au cours de la saison écoulée, seront récompensés au cours d'une soirée de gala dont le maître de cérémonie sera l'humoriste imitateur Jean-Pierre Valère. L'occasion sera également mise à profit pour honorer, notamment, quelques dirigeants méritants et procéder à la remise de «Chèques-

Subsides» à toute une série de clubs pour leur action et leurs initiatives significatives en faveur des jeunes sportifs. Comme c'est le cas depuis plusieurs années, le scénario de la soirée sera rythmé par une poignée de courts intermèdes artistiques.

• Renseignements :  
02 776 82 56  
sport@woluwe1200.be

## MOVIMENTO

Dès le 6 septembre, l'école de danse Movimento, dirigée par



Ornella Latino du Ballet Royal de Wallonie, ouvrira ses portes sur un large éventail de cours : éveil à la danse (à partir de 4 ans), classique, pointes, répertoire classique, contemporain, jazz, hip-hop, claquettes, barre au sol et théâtre. De nombreux stages sont également prévus pendant les congés scolaires et certains week-ends. L'encadrement est assuré, depuis de nombreuses années, par une équipe professionnelle et le fait que l'une des élèves de la structure vient récemment d'être engagée au Ballet Royal des Flandres démontre, si besoin en était, la qualité de la formation.

• Renseignements :  
02 646 56 38 - 0477 65 12 09  
www.movimentoecole.be

## CŒUR À COUR

Ateliers originaux de théâtre et d'expression corporelle pour toutes et tous, à partir de 18 ans. Deux animateurs dynamiques et enthousiastes emmènent les participants à la rencontre des différentes techniques du spectacle dans une ambiance détendue. Le programme évolutif mijoté par Cœur à Cour comprend, notamment, le travail d'expression verbale et corporelle, l'approche de textes, des exercices d'improvisation de même que la mise en espace et en scène de pièces d'auteurs. Bref, un parcours artistique varié et motivant dont l'aboutissement se présentera, au mois de juin, sous la forme d'un spectacle proposé en public. Pour les apprenti(e)s-comédien(ne)s éventuellement intéressé(e)s, une soirée «Portes ouvertes» est prévue le jeudi 23 septembre, de 20h à 21h, au Pavillon Van Meyel (avenue Georges Henri 251bis).

Quant aux cours, ils débiteront le 7 octobre à 20h.

• Renseignements :  
02 771 47 74 - 0473 62 28 07

## EURO DANSE

Le succès de la danse, sous toutes ses formes, ne se dément pas. Hobby convivial, activité physique agréable, praticable toute l'année et à tout âge, il faut dire qu'elle cumule pas mal d'atouts pour plaire. Sous le slogan «Dansez pour boostez votre santé !», Euro Danse vous invite à sa découverte. Une fois encore, le programme de début de saison concocté par le club se distingue par sa variété. Jugez plutôt ! Tout d'abord, une session «Portes ouvertes», le dimanche 12 septembre à l'Institut des Dames de Marie (rue Vergote 40) composée de 2 mini cours gratuits (slow, rock et une danse solo), à 17h et 17h45, suivis, à 18h30, d'un entraînement pour tous les danseurs de différents niveaux. Ensuite, une semaine à l'essai gratuite, à partir du 20 septembre, suivant un horaire très flexible, pour tous les niveaux et comprenant 4 modules («Toutes Danses», «Spécial Valses», «Spécial Rock» et «Line Dance»). Enfin, le 17 octobre, un stage d'initiation au slow, au rock, au tango et au cha-cha-cha. Sans oublier les entraînements dominicaux, de 19h à 21h30, dans la salle Autoworld sur l'esplanade du Cinquanteaire. Le calendrier complet des activités peut être consulté sur le site [www.eurodanse.be](http://www.eurodanse.be).

• Renseignements :  
02 771 19 54 - 02 705 51 00  
0492 02 74 74

## PHILORYTHME

L'approche de la gymnastique rythmique privilégiée par Philorythme se veut résolument familiale et ne poursuit aucun objectif de compétition. Accessibles aux jeunes filles dès 4 ans, les cours se donnent dans le hall de sport du Collège Don Bosco (chaussée de Stockel 270) et débiteront le 4 septembre. Tout au long de la saison, des démonstrations internes et externes au club seront organisées afin de donner à toutes les petites gymnastes le plaisir de montrer leur talent.

• Renseignements :  
02 772 02 67 - 02 771 71 40  
a.dhooge@hotmail.com

## KARATÉ-DO-SHOTOKAI

Dans les installations du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87), le Karaté-Do- Shotokai vous convie à la découverte et à la

pratique d'un art du corps et du mouvement qui s'avère aussi un sport très complet permettant de développer, à la fois, certaines capacités physiques (coordination gestuelle, contrôle de la respiration, endurance,...) et mentales (concentration, détermination, respect d'autrui,...). Essentiellement défensive, la pratique de cette forme de karaté n'est pas orientée vers la compétition et s'avère source de bien-être corporel et d'enrichissement personnel. Le dojo accueille adolescents (à partir de 14 ans) et adultes, les lundis et vendredis de 20h à 22h. Des cours mixtes, pour enfants (à partir de 10 ans) et adultes, sont également proposés les dimanches, de 11h à 12h30.

• Renseignements :  
0475 28 18 41

## ENTRECHATS

Entrechats prépare joyeusement la rentrée et rouvrira ses portes le 8 septembre dans une toute nouvelle salle (P5) située au cœur du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87). Dirigée par la chorégraphe Ninon Scheidweiler, cette école de danse propose des cours spécifiquement adaptés aux petits, à partir de 3 ans, ainsi que des cours de danse classique avec variation



jazz pour débutants. Cette saison, le programme s'étoffe : des séances organisées le mercredi viendront en effet s'ajouter à celles du samedi.

• Renseignements :  
02 242 29 40  
[www.danse-entrechats.net](http://www.danse-entrechats.net)

## YOGA INTÉGRAL

On considère que, pour autant qu'il soit pratiqué régulièrement, le yoga concourt à une amélioration de l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'au développement d'une attitude positive envers l'existence en vue d'atteindre progressivement bien-être et détente. Ce résultat est accessible à chacun, quel que soit son âge, et les cours dispensés par Yoga Intégral à l'École Princesse Paola (chaussée de Roodebeek 268) vous aident à y parvenir. La reprise des séances est fixée au 20 septembre à 19h30.

• Renseignements :  
02 779 08 84

## L'ANTICHAMBRE ET LE GUÉ

À l'occasion de la rentrée, deux Maisons de Jeunes de Woluwe-Saint-Lambert, l'Antichambre et Le Gué, vous invitent à venir découvrir leurs espaces d'accueil ainsi qu'un aperçu de leurs activités respectives. C'est l'Antichambre (rue Vervloesem 38) qui ouvrira le bal, le 11 septembre dès 14h. Le programme comprendra des initiations à la détente corporelle (15h) ainsi qu'à la gravure sur bois et sur linoléum (16h), un tournoi de Wii (17h), un barbecue (18h) et une clôture en musique avec quelques sets de DJ. Une semaine plus tard, le 17 septembre, c'est Le Gué (chaussée de Roodebeek 300) qui prendra le relais en proposant notamment une expo photos (vernissage à 14h30), sous le titre «Voyage solidaire et citoyen», présentant les meilleurs clichés réalisés par les membres de cette Maison de Jeunes à l'occasion d'une escapade estivale en Bretagne. Côté jardin, c'est un tournoi de pétanque qui rassemblera pointeurs et tireurs à partir de 15h30.

• Renseignements :  
02 771 96 24 - [mj@antichambre.be](mailto:mj@antichambre.be)  
02 777 01 17 - [mjgue@le-gue.be](mailto:mjgue@le-gue.be)

## MINICROSS INTERSCOLAIRE

Le nouveau cartable à peine étreint, le rendez-vous figure déjà en bonne place dans le journal de classe. Et, comme chaque année, près de mille enfants des écoles primaires de Woluwe-Saint-Lambert s'apprêtent à venir galoper de bon cœur sur les sentiers du Stade communal à l'occasion du Minicross interscolaire, le samedi 9 octobre.

Pour préparer les gambettes à l'effort, le Royal White Star AC, organisateur conjoint de la manifestation avec le Service communal des Sports, encadrera de petits entraînements sur le tracé de la course, les



samedis 11, 18, 25 septembre et 2 octobre, de 10h30 à 11h30. L'occasion aussi, pour les écoliers, de reconnaître le parcours. Et le grand jour, les moniteurs du club proposeront de petites sessions d'échauffement avant chaque course au programme.

• Renseignements :  
02 776 82 56

Visitez notre site

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

et inscrivez-vous  
à notre lettre d'info via celui-ci

PHYSICAL  
CENTER  
155 Av. E. Vandervelde - 1200 Bruxelles  
Tél. 02 762 91 80 - Fax. 02 770 56 22

WOLU TV

02 736 77 89 - [wolutv@telenet.be](mailto:wolutv@telenet.be)

# LE POSÉIDON SOUS TOUTES SES COUTURES !

4 septembre 2010 | Complexe sportif Poséidon

Chaque année, les responsables du Complexe sportif Poséidon mettent à profit le lancement de la nouvelle saison pour ouvrir gratuitement les portes de leurs installations au public. Ce sera encore une fois le cas le samedi 4 septembre. Une belle occasion pour chacun de venir papillonner à sa guise à l'intérieur du grand vaisseau de l'avenue des Vaillants, de visiter le Centre de fond en comble, de découvrir la riche panoplie d'activités, sportives et de loisir, que l'on peut y pratiquer voire même, si le cœur lui en dit, de s'essayer gratuitement à l'une ou l'autre de celles-ci. La journée promet, comme toujours, d'être particulièrement animée.



## LE PROGRAMME EN DÉTAIL...

---

**PISCINE**

---

Accès gratuit au public et aux nageurs durant toute la journée (de 7h30 à 19h)

---

**Grand bassin**

De 10h00 à 12h00	Baptêmes de plongée pour enfants et adultes <i>(en collaboration avec Les Marmottes Palmées et le Wolu Plongée Club)</i>
De 11h45 à 12h15	Initiation au plongeon <i>(en collaboration avec le Royal Brussels Poséidon)</i>
De 12h15 à 13h00	Aquagym
De 14h00 à 16h45	Baptêmes de plongée pour enfants et adultes <i>(en collaboration avec Les Marmottes Palmées et le Wolu Plongée Club)</i>
De 18h00 à 18h45	Aquagym

---

**Bassin d'apprentissage**

De 9h15 à 9h35	Séances de Bébés nageurs <i>(Enfants de 6 mois à 1 an)</i>
De 9h45 à 10h05	Séances de Bébés nageurs <i>(Enfants de 1 à 2 ans)</i>
De 10h15 à 10h35	Séances de Bébés nageurs <i>(Enfants de 2 à 3 ans)</i>
De 10h45 à 11h05	Séances de Bébés nageurs <i>(Enfants de 3 à 4 ans)</i>
De 10h45 à 11h30	Jeux aquatiques pour les enfants de 5 à 10 ans
De 14h30 à 17h30	Jeux aquatiques pour les enfants de 5 à 10 ans

---

**Salle omnisports**

De 9h00 à 9h45	Gymnastique d'entretien pour seniors <i>(en collaboration avec Trepmp' 2000)</i>
De 10h00 à 12h00	Initiation au (mini-)basket <i>(en collaboration avec le Royal Linthout Basket Club)</i>
De 14h00 à 15h00	Démonstration de l'école de danse Rythm & Dance
De 15h00 à 17h00	Initiation au badminton <i>(en collaboration avec La Raquette Joyeuse)</i>
De 15h00 à 17h00	Activités multisports pour les 8-12 ans <i>(Mini-basket, mini-Tennis, mini-badminton, mini-volley, jeux sportifs,...)</i>
De 17h30 à 19h30	Initiation au badminton et parties libres <i>(en collaboration avec La Raquette Joyeuse)</i>

---

**Salle d'arts martiaux**

De 10h00 à 12h00	Initiation au judo <i>(en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)</i>
De 14h30 à 18h00	Initiation au karaté <i>(en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)</i>

---

**Salle de tennis de table**

De 9h30 à 17h00	Démonstrations, initiations, tests et entraînements supervisés par un moniteur professionnel. Pour tous, enfants, adultes et seniors, à partir de 6 ans <i>(en collaboration avec le Cercle de Tennis de Table de Woluwe)</i> – Raquettes mises à disposition par le club
-----------------	---

---

**Salle d'escalade**

De 10h00 à 13h00	Initiation à l'escalade et démonstrations <i>(en collaboration avec Évolution verticale)</i>
De 14h00 à 17h00	Initiation à l'escalade et démonstrations <i>(en collaboration avec Évolution verticale)</i>

---

**Espace Fitness (salle polyvalente)**

De 10h à 10h45	Maxi Stretch & Body Workout
De 11h à 11h45	Zumba
De 12h à 12h45	Classique
De 12h45 à 13h30	Ragga
De 14h30 à 15h	Break Dance
De 15h à 15h45	New Style
De 15h45 à 16h30	Clip Style
De 16h30 à 17h15	Street Jazz
De 17h15 à 18h00	Hip-hop

L'accès aux installations de même qu'à toutes les animations sera gratuit pendant toute la journée

En ce qui concerne les initiations gratuites et activités organisées dans l'Espace Fitness (salle polyvalente), un programme sera également proposé le dimanche 5 septembre selon l'horaire ci-dessous.

De 10h à 10h45	Pilates
De 11h à 11h45	Step
De 15h à 15h45	T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers)
De 16h à 16h45	Zumba



## [ Portes ouvertes au Poséidon le 4 septembre ]