

d y n a m i c

tamtam

WOLUWE TOUT À LOISIRS

LA DYNAMIFÊTE

LES JOURNÉES « PORTES OUVERTES » DU COMPLEXE SPORTIF POSÉIDON
ET DE WOLU JEUNES

« CRAYONS LA BD »

LE FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM SPORTIF

LA BALADE-DÉCOUVERTE DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT À VÉLO

LES MUSICALES DE RADIO TAMTAM

LA SOIRÉE « SALUT LES YÉYÉS » AU PROFIT DE SOLEIL D'HIVER

LES FORMATIONS ET CONFÉRENCES DE WOLU CYBER

LES CONFÉRENCES DES « RENCONTRES DU SPORT »

LES CINÉ-CLUBS À LA MAISON DE LA JEUNESSE



ÉDITO



Dans le courant du mois de juillet, à la lisière des vacances parlementaires, le Ministre régional Didier Gosuin a présenté les principales mesures composant le nouveau dispositif bruxellois des aides à l'emploi.

Et les jeunes demandeurs d'emploi figurent bien sûr en bonne place parmi les catégories de personnes en recherche de travail sur lesquelles vont se concentrer les efforts régionaux.

En tant qu'échevin ayant, à la fois, les secteurs de la jeunesse et de l'emploi dans mes attributions, la priorité accordée à cette tranche de la population me semble tout à fait logique et conforte les différents projets concrétisés ces dernières années, à l'échelon communal, à destination toute particulière des jeunes chercheurs d'emploi.

Des projets qui, dans un avenir très proche, vont encore s'enrichir de plusieurs initiatives dans le cadre des missions de la Maison de l'Emploi de Woluwe-Saint-Lambert, développées en collaboration avec Actiris.

Parmi celles-ci, le mercredi 21 septembre de 14h30 à 17h30, la Maison de la Jeunesse, située au n° 78 de l'avenue Prekelinden, accueillera un espace de rencontres baptisé #CréeTonFutur.

Celui-ci sera ouvert essentiellement aux jeunes désireux d'obtenir une aide, des informations, des conseils pratiques ou un accompagnement dans leur démarche d'insertion professionnelle, à court ou moyens termes : orientation et choix des études, renseignements divers sur les formations qualifiantes, les possibilités de stages en Belgique ou à l'étranger, les équivalences de diplômes et bien d'autres sujets encore.

Des représentants de sociétés et autres employeurs potentiels proposant des jobs étudiants participeront également à cette après-midi qui se voudra la plus conviviale possible, avec petite restauration et boissons prévues de même qu'un quizz-concours, récompensé par de nombreux cadeaux, et clôture en musique...

Le rendez-vous est donc fixé et je suis persuadé que le format d'organisation original offert à cette occasion ne manquera pas d'inciter de nombreux jeunes concernés à nous rejoindre.

Éric Bott,
Président de JJJY/ Fonds sportif et du Poséidon

LA FÊTE EN FAMILLE

28 août 2016 | Plaine de jeux du Parc Malou



Quoi de mieux que la Dynamifête pour ponctuer les vacances d'été sur une note résolument joyeuse et délassante ? À douze mois de son vingtième anniversaire, celle-ci occupe désormais une place de choix dans l'agenda festif de Woluwe-Saint-Lambert et convie, lors de chacune de ses éditions, petits et grands à venir partager une agréable journée de divertissement en famille.

Dès 10 heures, le dimanche 28 août, la plaine de jeux du Parc Malou et ses alentours accueilleront, comme toujours, une ribambelle d'animations, d'attractions, de spectacles, de prestations musicales,... Un menu appétissant et varié, composé par les services communaux de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, main dans la main avec les associations JJJY et Fonds sportif, et à savourer sans modération aucune. En voici un petit aperçu pour vous mettre l'eau à la bouche...

COMPAGNIE DE LA CHAUVESOURIS

Théâtre de rue, magie et jonglerie s'entremêlent dans cette presta-

tion intitulée « Le chercheur fou et la chauve-souris savante » et dans laquelle la participation active du public constitue un élément essentiel. Les deux comédiens en scène utilisent et détournent habilement certains objets pour lever



quelques pans sur les mœurs du petit mammifère nocturne méconnu. Le tout dans une atmosphère où se côtoient rigueur scientifique et folie douce.

TRAM 33



Pit Agami et Oli Watman, musiciens multi-instrumentistes, composent ce duo né à Bruxelles et spéciali-

NOSTALGIE

Ce week-end-là au Stade Fallon

Samedi 27 août

- Piste d'athlétisme : compétition organisée par le Royal White Star AC (à partir de 14h)
- Terrain n°2 : matchs de foot amicaux – équipes de jeunes du Royal Léopold FC (de 9h30 à 13h30) / équipe ABSSA Radio Tamtam FC (de 14h à 15h30)
- Terrains n°3 et n°4 : journée « Portes ouvertes » de La Rasante Saint-Lambert Hockey (de 9h à 19h)
- Terrain n°5 : matchs de foot amicaux – équipes de jeunes du Royal Léopold FC (de 9h30 à 11h30) / équipes ABSSA Chiefs WSL (de 12h30 à 17h)
- Terrain n°6 : matchs de baseball et softball – équipes du Brussels Kangaroos (de 10h à 19h30)
- « La Campagne » : activités de kartball (de 10h à 19h)



Dimanche 28 août

- Piste d'athlétisme : activités du Royal White Star AC (de 10h à 12h)
- Terrain n°1 : match de Coupe de Belgique de football – Royal Léopold FC (de 15h à 17h) / À confirmer
- Terrain n°2 : matchs de foot amicaux – équipes de jeunes du Royal Léopold FC (de 9h30 à 12h30) / Initiation au lacrosse encadrée par le Brussels Lacrosse (de 13h à 15h) / Initiation au rugby encadrée par le Kibubu RC (de 15h à 17h)
- Terrains n°3 et n°4 : journée « Portes ouvertes » de La Rasante Saint-Lambert Hockey (de 9h à 19h)
- Terrain n°5 : matchs de foot amicaux – équipes de jeunes du Royal Léopold FC (de 9h30 à 12h30)
- Terrain n°6 : matchs de baseball et softball – équipes du Brussels Kangaroos (de 8h à 17h)
- Terrain Kapelleveld : activités de quidditch (de 14h à 17h)

Renseignements :

services de l'échevin **Éric Bott** – 02 761 03 48

sé dans les performances de rue. Bien que baignant dans la pure tradition du blues, ils n'hésitent pas à visiter, à l'occasion, d'autres territoires d'inspiration et à intégrer des éléments puisés dans les musiques orientale, celtique, country-folk et même hip-hop... Pour se façonner un répertoire où alternent compositions originales et reprises.

SISTEMA-T

Fortement attiré par la comédie physique, le burlesque et le visuel, ce duo s'inspire des événements du quotidien et de leurs possibilités de transformation, pour créer



un langage scénique sans dialogue verbal où le geste et le corps en action deviennent instruments de communication et d'expression. Spectacle comique et délirant, « Lemon Time » se pare des couleurs de l'enfance et évoque les rêves de liberté, la complicité, l'insouciance,... Les artistes y manipulent les éléments chorégra-

phiques et comiques pour faire dérailler les situations les plus banales vers l'absurde.

THE BORDERLESS PROJECT

Ce groupe est né de la rencontre entre trois musiciens issus d'horizons différents et réunis autour du « handpan », un nouvel instrument de percussions mélodiques



aux sonorités envoûtantes, admirablement maîtrisé par Gérard Spencer. L'accompagnement assuré par le didgeridoo et le sitar offre des combinaisons musicales insolites qui se fondent dans un univers fusionné de « world music » et de « zen music ». Au cours de la journée, Gérard Spencer se produira également en solo.

COMPAGNIE LES CARPES

VOLUBILES



Deux rêveurs associés vous emmènent en voyage dans une contrée lointaine, en un temps oublié, pour partager les aventures tumultueuses d'un jeune garçon. Un périple qui, au gré de rencontres et de rebondissements, obligera celui-ci à faire face à ses démons. Sous le titre de « Korh & Ahme », ce conte musical haut en couleur aborde différents thèmes de la vie de tous les jours. Les mélodies se mêlent aux fous rires et l'imaginaire côtoie la réalité tout au long d'un agréable moment qui invite aussi à la réflexion et à la remise en question.

CIRCOMÉDIE



Spécialisée dans les spectacles et animations de rue, cette association sera représentée par un de ses amuseurs publics les plus performants qui déambulera sur le site. Un artiste qui a plus d'une corde à son arc. Tour à tour musicien, jongleur, sculpteur de ballons, magicien,... ses multiples talents et son don de l'improvisation émerveilleront petits et grands !

LES TAUPES QUI BOIVENT DU LAIT



Cette fanfare festive et bariolée interprète de la musique klezmer et d'Europe de l'Est. L'énergie qui anime l'ensemble des musiciens, venus de tous les horizons, est particulièrement communicative. Et la prestation est tout bonnement ébouriffante ! Ça souffle et ça frappe sans retenue, c'est plein de mouvement, souvent drôle et toujours dansant...

LA COMPAGNIE GASPARD HERBLOT



Avec son spectacle « Possédés », c'est dans une atmosphère à la fois burlesque, étrange et poétique que nous plonge la Compagnie Gaspard Herblot. Victimes des dérives de leur propre monde, les protagonistes invitent les spectateurs à une cérémonie collective et rituelle visant à célébrer le souffle de la vie. L'humour est omnipré-

sent dans cette surprenante performance de groupe qui slalome habilement entre beatboxing, danse hip-hop, portés acrobatiques, maniement de diabolo et jeu clownesque.

Cette déferlante de saltimbanques s'accompagnera bien sûr de plein d'autres choses : des ateliers d'initiation aux arts du cirque encadrés par Imagine, qui proposera également quelques numéros de jonglerie et de diabolo, des balades à dos de poneys, un stand de maquillage, un benji-trampoline et des châteaux gonflables, un mur d'escalade, un parcours « Aventure » aménagé dans les arbres du parc, une animation « paint ball », des initiations au skateboard électrique, le studio mobile de Radio Tamtam, la web-radio de Wolu Jeunes, diverses démonstrations de troupes de danses et de clubs sportifs, un atelier de gravures gratuites d'identification de vélos en collaboration avec le service communal de la Prévention et une équipe de la zone de police Montgomery,...

Par ailleurs, de nombreux clubs sportifs, groupements associatifs et unités scouts de Woluwe-Saint-Lambert, ainsi que les services communaux de la Jeunesse et des Sports seront également sur place pour diffuser toutes les infos souhaitées sur leurs acti-



tivités à l'aube de la nouvelle saison, sans oublier la section locale de la Croix-Rouge. On mentionnera encore le concours de pêche pour les enfants, à l'étang Malou, et la traditionnelle brocante (infos et réservations : 02 761 03 48).

Innovation originale, cette année, la Dynamifête se clôturera en musique, à partir de 17 heures, par un bal pour les petits animé par l'équipe de Radio Tamtam. Enfin, on signalera également que, ce jour-là, la fête gagnera aussi l'autre

côté du chemin du Struykbeken puisque plusieurs clubs résidents du Stade Fallon organiseront des démonstrations et/ou initiations gratuites sur le site de celui-ci. (Programme détaillé : voir page précédente)

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

Renseignements :
Services de l'échevin Éric Bott
02 776 82 53

LE WOLU SPORT, TOUT NOUVEAU, TOUT CHAUD...

C'est immuable ! Dans le petit monde du sport, la fin des grandes vacances d'été siffle, tous les ans, le coup d'envoi d'une nouvelle saison. Aussi, le Wolu Sport a-t-il pris le pli de s'habiller, à chaque fois, de neuf en la circonstance. Fraîchement actualisée, sa nouvelle version vous emmène à la découverte des multiples opportunités de pratique sportive, encadrées ou non, en mode « loisir » ou « compétition », que propose notre belle commune.

Ses pages vous offrent une vue imprenable sur le panorama sportif de celle-ci. Cet annuaire complice, en effet, les coordonnées de tous les clubs actifs à Woluwe-Saint-Lambert, clairement répertoriés par disciplines, de même qu'une présentation succincte des principales installations sportives qui y sont implantées et une foule d'autres renseignements utiles.

Mais au-delà du précieux recueil d'informations, la nouvelle édition du Wolu Sport, disponible gratui-

tement sur simple demande, est aussi une formidable invitation à se mettre en mouvement et une source d'idées parfois insoupçonnées en matière de pratique sportive ! En le feuilletant, chacun pourra en tout cas très certainement y dénicher de quoi combler ses attentes...

Renseignements :
services de l'échevin Éric Bott
02 776 82 56
sport@woluwe1200.be



DU BEAU MONDE AU WOLU GALA BASKET

27 août 2016 | Complexe sportif Poséidon



Le Wolu Gala Basket va, une fois encore, dérouler le tapis rouge pour accueillir quelques équipes, belges et étrangères, de gros calibre sous les paniers. Et même si, au moment de boucler ce magazine, les organisateurs planchaient encore sur le programme définitif suite à des défections de dernière minute, les rutilantes cartes de visite des invitées qui ont bel et bien déjà confirmé leur venue devrait convaincre sans trop de difficultés

le public de rallier la salle du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2), le samedi 27 août.

En lever de rideau, à 14 heures, une première rencontre mettra aux prises Belfius Mons-Hainaut, l'un des pensionnaires de notre élite belge, à une formation française de Pro B à déterminer tandis que le deuxième temps fort verra s'affronter, à partir de 18 heures, une équipe habituée de ce Wolu Gala,

le Basic-Fit Brussels, demi-finaliste des play-offs de Pro League, et l'ESSM Le Portel qui évolue en Pro B française.

Bref, un bel après-midi sportif qui devrait assurément plaire à tous les amateurs de rebonds ! L'accès sera entièrement gratuit.

Renseignements :

0477 82 62 77

JOGGING POUR TOUT LE MONDE AVEC « JE COURS POUR MA FORME »

À partir du 12 septembre 2016 | Stade Fallon

Au printemps 2008, Woluwe-Saint-Lambert a été la première commune bruxelloise à adhérer au concept « Je Cours Pour Ma Forme », un programme évolutif de mise en condition physique par la course à pied, constitué de plusieurs modules de différents niveaux, encadré par des moniteurs spécialisés et accessible à tout le monde même au parfait néophyte. Ces modules sont, à chaque fois, étalés sur 3 mois.

Le coup d'envoi de la nouvelle saison sera donné le lundi 12 septembre selon le schéma suivant :

les lundis, à 18h30 (Niveau 1 - Objectif : 5 km), les mardis à 18h30 (Niveau 2 - Objectif : 10 km) et les jeudis à 18h30 (Niveau 3 - Objectif 15 km - et Niveau 4 - Objectif 20 km). Les sessions d'hiver et de printemps débiteront, quant à elle, respectivement les semaines du 9 janvier et du 27 mars 2017. Le rendez-vous est fixé sur la piste d'athlétisme du Stade Fallon (Chemin du Struykbeken 2).

La participation aux frais pour un module complet est fixée à 20 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et à 25 € pour



les personnes qui ne résident pas dans la commune. Ce montant couvre les frais d'assurance et donne droit à un carnet d'entraînement personnalisé truffé de conseils pratiques et un exemplaire du magazine « Zatopek ». Pour des raisons de bonne orga-

nisation, il est demandé aux personnes intéressées de s'inscrire préalablement.

Renseignements :

02 770 03 44

fondssportif@woluwe1200.be

MARCHE NORDIQUE : LA BONNE ALTERNATIVE

À partir du 17 septembre 2016



La marche nordique a pas mal d'atouts dans sa manche pour séduire un nombreux public. Parmi

ceux-ci, un avantage certain sur la course à pied puisque, tout en sollicitant globalement l'ensemble

des groupes musculaires, elle permet la réalisation d'un effort cardio-vasculaire en limitant, grâce à l'utilisation de bâtons, l'intensité des impacts au sol et en ménageant, par conséquent, les articulations ; hanches, genoux et chevilles.

L'activité a fait son apparition à Woluwe-Saint-Lambert dans le courant 2012, à l'instigation de l'échevin des Sports, Éric Bott. Depuis, son succès est constant. Les sorties sont encadrées par des moniteurs qualifiés, formés au Nordic Fitness Center Brussels, et chaque session (30 €) comprend 1 séance hebdo-

madiaire pendant 6 semaines. La nouvelle saison prendra son envol les 17 et 18 septembre : les samedis (de 9h30 à 11h) pour les débutants et les dimanches pour les plus chevronnés (de 14h à 15h30).

L'inscription préalable est obligatoire et la location des bâtons (18 € pour 6 séances) est possible. Les cycles suivants sont respectivement programmés à partir du 14 janvier et du 1^{er} avril 2017.

Renseignements :

02 770 03 44

fondssportif@woluwe1200.be

ON ENFOURCHE LES VÉLOS !

18 septembre 2016 | Dans la commune

Tous les ans à la même époque, les Bruxellois amoureux de la « petite reine » attendent avec impatience le dernier dimanche de l'été où, une poignée d'heures durant, la traditionnelle « Journée sans voiture » leur offre l'opportunité rêvée d'aller librement sillonner les artères de la capitale, débarrassées de la circulation des autos. Depuis 2009, à l'initiative de son échevin, Éric Bott, le service communal de la Vie associative profite également de l'occasion pour organiser une agréable balade à bicyclette dans les rues de Woluwe-Saint-Lambert, à la (re)découverte des nombreuses pépites patrimoniales que compte notre municipalité. Parmi celles-ci, le



Château Malou et le Castel de Lindhout mis en valeur, cette année, par les « Journées du Patrimoine » qui se tiendront ce même week-end sur le thème « Recyclage des styles ».

Le 18 septembre, l'accueil est prévu à 9h15 devant l'établissement Cook & Book (place du Temps libre,

en face de Wolubilis), partenaire de l'organisation qui offrira le petit-déjeuner à tous les participants. Les gambettes se mettent en action vers 10h, à allure bien entendu très modérée afin que cette randonnée sur deux roues reste accessible à tout le monde, même aux enfants. Plusieurs haltes sont en outre prévues pour celles et ceux qui, malgré tout, souhaiteraient reprendre leur souffle.

Encadrée et sécurisée, comme de coutume, par des membres du Cyclo WSL, quelques policiers à vélo de la Zone Montgomery et des volontaires de la Croix-Rouge, la promenade sera agrémentée d'un petit quizz sur Woluwe-Saint-Lam-

bert et son histoire. L'arrivée est prévue aux alentours de midi à la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78) où l'apéro sera offert à tous les participants, au jardin ! Ceux-ci se verront aussi remettre un exemplaire du guide « Promenons-nous à Woluwe », invitation à renouveler l'expérience fraîchement vécue et à multiplier les escapades dans la commune, à bicyclette ou à pied. L'inscription préalable est souhaitée et il est signalé que ni prêt ni location de vélo ne sont prévus.

Renseignements :

02 776 82 58

va-vl@woluwe1200.be

QUAND LE SPORT FAIT SON CINÉMA

3 octobre 2016 | Wolubilis



En septembre 2015, Woluwe-Saint-Lambert avait eu le privilège d'être choisie par le Panathlon Wallonie-Bruxelles, association qui œuvre depuis une dizaine d'années à la promotion et à la défense des valeurs d'éthique sportive et citoyenne, pour accueillir l'édition inaugurale d'un Festival international du Film sportif. Pour le deu-

xième chapitre de ce rendez-vous cinématographique, le scénario a été sensiblement modifié puisque, cette fois, Charleroi et Liège seront associées à l'événement qui devient donc itinérant.

Durant trois jours, ce sont plus de quarante productions de différents formats (courts, moyens et longs

métrages de fiction, reportages journalistiques, documentaires, films d'animation, réalisations expérimentales, vidéos personnelles,...) qui seront projetées, choisies pour illustrer la thématique « Le sport, l'esprit de l'humanité ». Des images où le sport s'exposera dans ce qu'il offre de plus beau en termes d'émotion,

d'accomplissement et de dépassement, sous un angle d'approche qui invitera à se questionner sur l'impact du sport sur nos vies, nos sociétés, notre monde.

C'est à Wolubilis (cours Paul-Henri Spaak 1) que se lèvera officiellement, le lundi 3 octobre, le rideau sur cette deuxième édition avec une cérémonie d'ouverture au cours de laquelle sera présenté le film « Langtang : Summits of my life 3 ». Cette soirée de gala aura cependant été préfacée, en journée, par des séances spéciales à destination des élèves des écoles





primaires et secondaires de la commune. Après un détour, les deux jours suivants, par les autres villes-hôtes, le festival se clôturera dans l'hémicycle du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles avec la proclamation officielle des résultats et la remise des prix aux lauréats.

La programmation détaillée sera publiée, dans le courant du mois de septembre, sur le site : www.panathlon.be/festival.

Renseignements :
02 423 51 74
info@panathlon.be

DEUX NOUVEAUX RENDEZ-VOUS AVEC LES « RENCONTRES DU SPORT »

22 septembre & 27 octobre 2016 | La Rotonde



Deux nouveaux épisodes des « Rencontres du Sport » figurent au générique de cette fin d'année. Le jeudi 22 septembre, le thème de la première de ces conférences organisées par l'association « Sport et Médecine », en collaboration avec le Fonds sportif de Woluwe-Saint-Lambert, sera celui des lésions musculaires dans le sport. Celle-ci sont extrêmement fréquentes et n'épargnent personne, qu'on pratique le sport de manière intensive ou occasionnelle.

Les causes d'apparition des blessures musculaires, les examens cliniques et complémentaires nécessaires à la pose d'un diagnostic précis et rapide permettant d'évaluer au plus juste le délai avant la reprise, les traitements les plus

adaptés en fonction de la pathologie décelée ainsi que leur bonne application constitueront autant d'angles d'approche intéressants.

Plusieurs orateurs de qualité succéderont pour tenter d'apporter des réponses claires aux questions que chaque personne qui pratique une activité physique peut se poser sur ce vaste sujet. Il s'agira du Dr Éric Morimont, médecin radiologue et licencié en IRM ostéo-articulaire de l'UCL, spécialisé dans ce domaine ainsi que dans ceux de l'échographie musculaire et de l'approche radiologique des pathologies sportives, de M. Simon Lombaerts, master en kinésithérapie de la HELB Ilya Prigogyne et chargé de cours au sein de cet établissement, spécialisé dans les techniques ostéopathiques et thérapies manuelles, ainsi que du Dr Charles Chapelle, diplômé en Médecine du Sport de l'ULB et de l'école des entraîneurs UEFA-A, médecin du RSC Anderlecht, de 1976 à 1988, et de l'équipe de France de football durant l'Euro 2000. Les différents exposés seront accessibles

à un large public, sportifs pratiquants, entraîneurs et autres.

Le rendez-vous suivant, fixé au jeudi 27 octobre visera à mettre en lumière « Les technopathies dans la pratique sportive », ces douleurs inflammatoires, aiguës ou chroniques, qui touchent tendons, ligaments, muscles ou encore articulations et dont les causes, qui peuvent être multiples, sont à rechercher dans les équipements et matériels utilisés, les revêtements, ...

Ces dernières années, les évolutions dans ces domaines, essentiellement techniques, ont été fulgurantes mais se sont accompagnées d'une augmentation spectaculaire de pathologies qui y étaient liées. Quatre disciplines sportives, dans lesquelles s'expriment tant les professionnels que les amateurs, seront plus particulièrement passées au crible : le jogging, le tennis, le golf et le vélo.

Un modèle de chaussures ou de raquette inadéquat, un mauvais

choix de cordage, des clubs de golf inappropriés à votre jeu, une position inadaptée sur votre bicyclette, ... peuvent engendrer bien des soucis physiques.

Le panel d'intervenants rassemblés pour l'occasion comprendra un podologue, un joueur de golf pro, un ostéopathe de même que plusieurs spécialistes en matériel sportif et techniciens. Bref, un sujet très pratique soumis à l'expertise intéressante de différents acteurs de terrain.

Ces deux « Rencontres du Sport » se dérouleront, comme toujours, dans la salle La Rotonde (avenue J.F. Debecker 54) et débiteront à 19 heures. L'accès sera entièrement gratuit mais, pour des raisons de bonne organisation, il est souhaitable de s'inscrire préalablement à l'adresse suivante : sport@woluwe1200.be.

Renseignements :
services de l'échevin Éric Bott
02 776 82 56
sport@woluwe1200.be

MAZDA2

PASSEZ CHEZ ST-MICHEL MAZDA

Déjà, c'est la performance et le prix : voilà ce qui rend chaque Mazda aussi tendance. Maintenant plus que jamais, car vous bénéficiez en ce moment de promotions fantastiques sur pratiquement tous nos modèles. Venez chez votre distributeur Mazda ou sur www.mazda.be.

ST-MICHEL

Ch. de Louvain 51-53 Leuvensesteenweg
1932 St. Stevens-Woluwe St. Etienne
T. 02.720.76.59, info@st-michel.be, www.st-michel.be

MAZDA CX-3 **MAZDA6**

LA WOLU TENNIS ACADEMY, UNE ÉCOLE À VISAGE HUMAIN !



Active sur les courts du Stade Fallon (avenue J.F. Debecker 54), l'école de la WTA propose, tout au long de l'année, différents modules de cours suivant une approche pédagogique évolutive et adaptée à l'âge ainsi qu'au niveau de pratique. Grâce à celle-ci, chacun peut progresser à son propre rythme. Depuis plusieurs saisons, la structure peut se prévaloir du label d'excellence, pour le module « Animation/Formation » octroyé par l'AFT (Association Francophone de Tennis). La méthode d'apprentissage privilégiée est basée sur le plaisir du jeu et vise au plein épanouissement, sportif et personnel, de chaque élève.

Outre le large programme de cours, l'équipe de professeurs diplômés et expérimentés de la Wolu Tennis Academy encadre, lors de chaque période de vacances scolaires, un éventail de stages suivant plusieurs formules. Ce sera encore le cas lors des prochains congés de Toussaint (du 02/11 au 04/11) et de Noël (du 26/12 au 06/01). Au programme : baby-tennis (à partir de 3 ans 1/2), mini-tennis (à partir de 6 ans), tennis (à partir de 9 ans), en demi-journées et journées complètes, tennis « Ados » (de 16 à 18 ans) en demi-journées et modules pour adultes en soirée.

Un coup d'œil sur les cours...

Baby-tennis : psychomotricité orientée vers le mini-tennis. Acquisition et renforcement des conduites motrices. Pour les enfants de 3 ans 1/2 à 5 ans.

Mini-tennis (initiation) : basé sur l'aspect ludique. L'enfant découvre le tennis par une approche adaptée à ses capacités. Pour les enfants de 6 à 8 ans.

Mini-tennis (perfectionnement) : basé sur l'aspect ludique et orienté vers un apprentissage plus technique. Pour les enfants de 8 ans ayant déjà pratiqué une année de tennis.

Tennis (initiation) : apprentissage des bases essentielles du jeu, techniques et tactiques, sans négliger l'aspect ludique. Pour les jeunes à partir de 9 ans.

Tennis (perfectionnement) : renforcement des bases du jeu technique et tactique. Pour les jeunes ayant acquis les fondamentaux techniques de l'initiation.

Pré-compétition : amélioration des aptitudes technico-tactiques, physiques et mentales. Pour les jeunes qui se destinent à la compétition.

Compétition : pour les jeunes joueurs motivés ayant acquis les aptitudes technico-tactiques, physiques et mentales suffisantes pour aborder la compétition.

Entraînement physique : dans le but de parfaire la condition physique des jeunes joueurs et de les préparer de manière optimale aux interclubs et tournois.

Cours pour adultes (jour, soir et week-end) : pour tous les niveaux : du débutant au joueur confirmé.

Renseignements :
02 770 03 44
info@tennis-wslw.be

www.tennis-wslw.be
www.facebook.com/wolutenniscademy



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

www.mare-monti.be

Bon pour un apéritif maison
Validité : avril - mai - juin 2016

LA FONDATION VANDEN STOCK

POURSUIT SA MISSION SOCIALE À WOLUWE-SAINT-LAMBERT



Depuis un an maintenant, la Fondation Constant Vanden Stock, du nom du plus illustre président du Sporting d'Anderlecht, permet à des enfants de pratiquer le football gratuitement. Prolongée pour trois ans, la convention va assurer la pérennité, dans notre commune, d'un projet auquel l'échevin de la Jeunesse et des Sports, Éric Bott, tient beaucoup : « Il est

important qu'un maximum d'enfants puissent faire du sport et que les contraintes financières qui sont souvent liées à la pratique d'une activité physique encadrée ne soient pas un obstacle. Ce que propose la Fondation Vanden Stock, que je remercie chaleureusement, correspond exactement à ce que je souhaite ».

À raison de deux séances par semaine, le mercredi de 14h à 16h et le samedi de 18h à 20h, trente enfants pourront donc prendre part à des entraînements mais aussi à d'autres activités non-sportives, tout comme il y a quelques mois

où les jeunes participant au projet ont contribué à un nettoyage de printemps dans plusieurs quartiers. Certaines initiatives sociales sont ainsi envisagées dans un futur proche puisqu'il est déjà notamment prévu, en collaboration avec l'association « Soleil d'Hiver », que les enfants consacreront quelques heures de leur temps pour aller reconforter les sans-abris et leur apporter des vivres durant la période des fêtes de fin d'année.

Mais la Fondation Vanden Stock compte aussi élargir son champ d'ambitions en apportant, par exemple, sa contribution ac-

tive dans le suivi scolaire de ses jeunes footballeurs. C'est dans ce contexte que s'inscrira, dès cette saison 2016/2017, l'une des nouveautés de son programme d'encadrement : des contacts privilégiés avec, d'une part, les parents et, d'autre part, les enseignants dans l'optique d'une participation des enfants aux activités des écoles de devoirs placées sous la tutelle de l'ASBL Wolu-Services. À cet effet, une nouvelle antenne devrait être accessible, dès le 16 septembre, sur le site du stade Fallon.

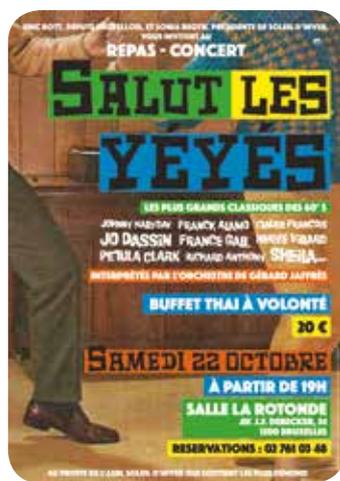
Renseignements :
0479 66 21 51

« SALUT LES YÉYÉS ! » EN FAVEUR DE SOLEIL D'HIVER

22 octobre 2016 | La Rotonde

Embarquement, le samedi 22 octobre à partir de 19 heures, pour un minitrip rétro dans les ambiances musicales typiques des années 60. Une poignée d'heures durant, la salle La Rotonde (avenue J.F. Debecker 54) va fleurir bon les vieux vinyles vintage à l'occasion de la soirée « Salut les yéyé ! », animée par le chanteur et guitariste Gérard Jaffrès, accompagné de ses musiciens. Délaissant son répertoire habituel, celui-ci va revisiter quantité de tubes de l'époque.

De Johnny Halliday à France Gall, en passant par Claude François, Richard Anthony, Sheila, Frank



Alamo, Christophe, Jo Dassin, Pétula Clark, Hervé Villard et bien

d'autres encore, cette balade au cœur de mélodies dont beaucoup sont restées gravées dans la mémoire collective s'annonce des plus agréables. Et il sera sans doute très difficile de résister à l'envie de rejoindre la piste de danse. Mais avant de se déhancher, les participants à la soirée n'auront pas manqué de faire un crochet par l'appétissant buffet de spécialités culinaires « thaï » qui leur sera proposé, à volonté, pour se restaurer.

Le droit d'accès à ce rendez-vous festif, organisé avec le soutien de l'échevin Éric Bott, est fixé à 20 €...

Pour la bonne cause puisque tous les bénéfices seront versés au profit de Soleil d'Hiver, une association de bénévoles bien connue de Woluwe-Saint-Lambert et qui, depuis plus de dix ans, vient en aide aux plus démunis en Région bruxelloise par la distribution de repas, de vêtements,...

Renseignements :
02 772 87 95
soleil-dhiver@hotmail.com
Inscriptions à la soirée :
02 761 03 48

TOUT CE DONT VOTRE JARDIN A BESOIN!



Sur une surface de 250 m2, nous vous proposons :

- des articles de jardinage
- des tondeuses
- des barbecues
- des produits de décoration
- du bois et des accessoires
- des plantes et fleurs de saisons
- et plus encore ...

LE MAGASIN EST OUVERT
DU MARDI AU SAMEDI DE 10H00 À 18H00
ET LE DIMANCHE DU 15 AVRIL AU 15 JUIN
DE 10H00 À 13H30.



CHAUSSÉE DE LOUVAIN 7
EN FACE DU TRAFIC ET EN-DESSOUS
DE PICARD
1932 SINT-STEVENS-WOLUWE
+32 2 721 80 47

www.barbecues.be

SAMEDI « DÉCOUVERTE » À LA MAISON DE LA JEUNESSE

10 septembre 2016 | Maison de la Jeunesse



C'est dans l'ambiance bouillonnante de la braderie de l'avenue Georges Henri que, le samedi 10 septembre, Wolu Jeunes ouvrira les portes de sa grande maison (avenue Prekelinden 78) et de son jardin au public dans le but de présenter un échantillon de ses programmes d'activités pour la saison 2016/2017. Une kyrielle d'activités est donc prévue à tous les étages

de la bâtisse et celles-ci débordent même dans le joli parc Alice Itterbeek avec, notamment, un espace ludique comprenant jeux en bois géants et château gonflable pour les plus petits.

L'équipe d'animation sera bien sûr présente en force pour fournir toutes les infos souhaitées, enregistrer les inscriptions mais aussi, et surtout, permettre aux ados de tester gratuitement, et sans aucune obligation, les différentes activités selon l'horaire détaillé ci-contre. Ceux-ci auront également tout le loisir de visiter le studio de Radio Tamtam, la web-radio de Wolu Jeunes, et d'assister voire

Les séances d'essai pendant la journée

- Football : de 12h à 13h
- Jeu de rôle : de 12h à 18h
- Photo/Vidéo : de 13h à 14h
- Arts plastiques : de 14h à 15h
- Illustration/BD : de 15h à 16h
- Guitare : de 16h à 17h

Les inscriptions pour la nouvelle saison se dérouleront de 10h à 18h

de participer à des émissions en direct.

Les plus gourmands y trouveront aussi leur compte puisque, outre la petite restauration « classique », ils pourront déguster de succulentes soupes, cuisinées à base de légumes cultivés sur le site de la nouvelle ferme pédagogique d'Hof-ten-Berg, ou encore de délicieuses crêpes ! L'ensemble concocté dans le cadre de l'activité culinaire « Madame est servie ». En fin d'après-midi, un petit concert clôturera la journée sur une note musicale et festive.

Renseignements :
services de l'échevin Éric Bott
02 732 28 37
info@wolu-jeunes.be.

WOLU JEUNES DANS LES BULLES

10 & 11 septembre 2016 | Maison de la Jeunesse

Un long voyage de 24 heures en images... C'est l'invitation lancée, pour la quatrième année consécutive, à quelques jeunes dessinateurs de talents dans le cadre de « Crayons la BD », un double tour d'horloge consacré au 9e Art dans les murs de la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78). Premiers traits, le samedi 10 septembre sur le coup de midi.

Le scénario de ce véritable marathon des phylactères prévoit que les artistes participants imaginent et donnent vie à une bande dessinée sur un ou plusieurs thèmes déterminés. Cette année, ce sont

« Le vivre ensemble » et « La théorie du complot » qui ont été choisis dans le cadre d'une collaboration inédite avec l'ULB, Wolu-Services et le GRAL (Groupe de recherche en Rhétorique et en Argumentation Linguistique).

Ces derniers mois, celui-ci a encadré différents ateliers pratiques auxquels ont pris part plusieurs animateurs actifs dans les antennes Jeunesse de quartier et les EDD (écoles de devoirs). Le but poursuivi était de former ces intervenants de terrain en leur donnant les outils pédagogiques pour sensibiliser les jeunes dont

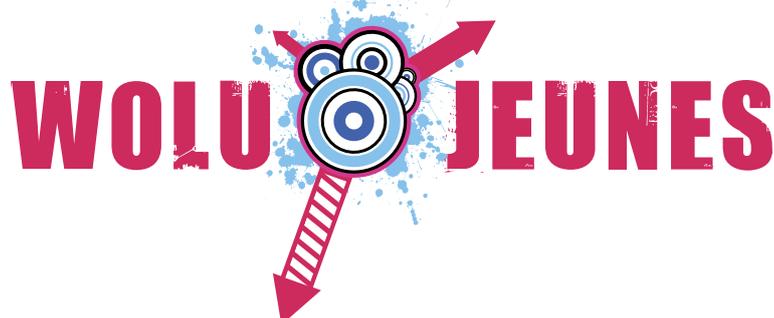


ils ont la charge aux valeurs de la citoyenneté et promouvoir auprès d'eux la tolérance, l'acceptation de la diversité ainsi que la lutte contre les discours haineux et les stéréotypes.

En toute logique, les réalisations artistiques finalisées dans le cadre de « Crayons la BD » viendront en

support à cette action en s'inscrivant parfaitement dans la démarche globale qui tend à valoriser le « Vivre ensemble ! ». Toutes les planches créées par les dessinateurs seront en effet compilées dans un catalogue qui pourra servir de base à des initiatives futures développées sur ce thème par les équipes du service de la Jeunesse à l'intention des enfants et adolescents qu'ils encadrent.

Renseignements :
services de l'échevin Éric Bott
02 732 28 37
info@wolu-jeunes.be



POUR PENSER AUX VACANCES TOUTE L'ANNÉE !

Activités pour les 12/20 ans
Maison de la Jeunesse
Avenue Prekelinden, 78 – 1200 Bruxelles
02 732 28 37 – jeunesse@woluwe1200.be
www.wolu-jeunes.be

TROIS « MUSICALES » À L’AFFICHE POUR RADIO TAMDAM

23 septembre, 28 octobre et 25 novembre 2016 | Maison de la Jeunesse

Après successivement Goodbye Moscow, Berlin Ouest, Phorin et Fafa-The Duo, premiers artistes à se produire dans le cadre du tout nouveau concept culturel des « Musicales de Radio Tamtam », inauguré en mars dernier, la scène intimiste de la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78), s’apprête à accueillir encore trois concerts d’ici à la fin de l’année. Ces différentes prestations seront également diffusées en direct dans le cadre de l’émission « Ça part en live » de la web-radio de Wolu Jeunes.

Ce sont les Bruxellois de Silicon Tree qui, le vendredi 23 septembre, distilleront les premières notes de cette seconde partie de saison.

Prenant sa source aussi bien dans la pop que dans le folk et le rock, la musique de ce groupe alterne énergie et sensibilité, sonorités électriques et acoustiques. Les mélodies ciselées, d’une redoutable



efficacité, mettent parfaitement en relief des textes accrocheurs.

Le trio qui succèdera à Silicon Tree, le 28 octobre, est lui aussi issu de notre capitale. Le répertoire, exclu-



sivement en français, de REVEA se décline au son d’un rock aux accents pop. Le groupe crée des morceaux riches en émotion qui dégagent une ambiance tout à fait singulière où la musique est mise au service des mots, sans les brutaliser.

Enfin, l’ultime chapitre de cette première saison des « Musicales de Radio Tamtam » sera interprété par Cabéru, le 25 novembre. Révélé par l’émission « The Voice Belgique », ce musicien évolue

également dans un univers teinté de pop et de rock. À côté de ses compositions personnelles dont les paroles, en français, sont souvent touchantes et incitent à la



réflexion, le jeune artiste se plaît aussi, à l’occasion, à revisiter de manière originale quelques grands classiques.

Renseignements :
services de l’échevin **Éric Bott**
02 732 28 37
info@wolu-jeunes.be
www.radio-tamtam.be

LA MAISON DE LA JEUNESSE ARBORE LE RUBAN ROUGE

1er et 2 décembre 2016 | Maison de la Jeunesse



La Journée mondiale de Lutte contre le Sida est célébrée le 1er décembre sur la planète entière et Wolu Jeunes ne manque jamais de

se mobiliser à cette occasion en développant diverses initiatives. Cette année, son équipe épaulera l’échevin de la Jeunesse, Éric Bott, dans la distribution de kits de prévention à la sortie des stations de métro Tomberg (jeudi 1/12) et Roodebeek (vendredi 2/12). Une action qu’il mènera en étroite partenariat avec sa collègue Isabelle Molenberg et ses services.

Ces kits, contenant des préservatifs, des dépliants de sensi-

bilisation et d’info, des conseils de prévention, ainsi que le petit ruban rouge symbolique seront aussi offerts aux auditeurs de Radio Tamtam, la web-radio de Wolu Jeunes. Durant les journées des 1er et 2 décembre, celle-ci animera des émissions spéciales en direct, concoctées en collaboration avec l’association Sida’Sos, la plateforme Prévention Sida et le Planning familial CCFS. Différents invités en studio aborderont les questions essentielles en matière

d’IST (infections sexuellement transmissibles), de moyens de protection, de dépistage et de traitements, rappelleront les bons réflexes,... La mobilisation se terminera en musique, le vendredi soir, avec un concert dans la grande salle de la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78).

Renseignements :
02 732 28 37
info@wolu-jeunes.be



TA RADIO, ZERO PUB !

Webradio 100% JEUNES
www.radio-tamtam.be
www.facebook.com/radiotamtam

LES CINÉ-CLUBS ONT LA COTE !

Dès le mois de septembre 2016 | Maison de la Jeunesse

Vu l'incontestable succès qu'elles remportent auprès de leurs publics respectifs, les séances de cinéma hebdomadaires, proposées dans le cadre des deux ciné-clubs pilotés par le service de la Jeunesse, repartent pour un tour avec, comme toujours, leur lot d'inédits à l'affiche.

« La tribu des p'tits mickeys » fixe rendez-vous aux cinéphiles en culottes courtes, de 6 à 12 ans, tous les dimanches, à 15h, dans les locaux de la Maison de la Jeunesse (avenue Prekelinden 78). Quant aux ados, de 13 à 16 ans, c'est le samedi au même endroit et à



partir de 19h, qu'ils pourront venir prendre place devant le grand écran avec « Les pirates du ciné-club ». L'entrée est gratuite.

Renseignements :
services de l'échevin **Éric Bott**
02 776 82 51
« La tribu des p'tits mickeys »
02 732 28 37
« Les pirates du ciné-club »

« LA TRIBU DES P'TITS MICKEYS » « LES PIRATES DU CINÉ-CLUB »



18/09 Gus, petit oiseau, grand voyage
25/09 Robinson Crusoe
02/10 Arrietty – Le petit monde des charpenteurs
09/10 Une vie de chat
16/10 Phantom Boy
30/10 Hôtel Transylvanie 2
20/11 Snoopy et les Peanuts – Le film
27/11 L'île des Miam-Nimaux : tempête de boulettes géantes 2
04/12 Le cheval de Saint-Nicolas
11/12 Opération Casse-noisette
18/12 De la neige pour Noël
15/01 Le voyage d'Arlo
22/01 Le petit Prince
29/01 Les Minions
05/02 En route !
12/02 À la poursuite du Roi Plumes
19/02 Alvin et les Chipmunks – À fond la caisse
12/03 Planes 2
19/03 Drôles d'oiseaux
26/03 Clochette et la créature légendaire
23/04 Tad l'explorateur : à la recherche de la Cité perdue
30/04 Cendrillon au Far-West
07/05 Happy Feet 2
14/05 L'âge de glace : les lois de l'univers
21/05 Raiponce
28/05 La grande aventure Lego 2
11/06 Mary Poppins
18/06 Bambi 2
25/06 La légende de Despereaux

17/09 Le Hobbit : la désolation de Smaug
24/09 Star Wars VII – le réveil de la Force
01/10 Ninja Turtles
08/10 Ted 2
15/10 Transformers 2 : la revanche
29/10 Babysitting
19/11 La vraie vie des profs
26/11 Robocop
10/12 Les Nouveaux Héros
17/12 Le Tout Nouveau Testament
14/01 Au-delà des montagnes
21/01 Le Garçon et la Bête
28/01 Big Eyes
04/02 Batman v Superman : l'Aube de la Justice
11/02 Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu ?
18/02 Les Tuche
11/03 Le Livre de la jungle
18/03 Intouchables
25/03 Harry Potter et la Chambre des secrets
22/04 Bouboule
29/04 Le Parrain
06/05 Divergente 2 : l'insurrection
13/05 Voyage au centre de la Terre 2 : l'île mystérieuse
20/05 Max & Co
10/06 Le Labyrinthe : la Terre brûlée
17/06 Hunger Games – La révolte : partie 2
24/06 Avril et le monde truqué



Stages sportifs, artistiques, scientifiques, créatifs, ludiques,... pour les enfants de 2 ans ½ à 12 ans.

Activités multiples et sportives, les samedis matin.

Organisations de fêtes d'anniversaire

Ciné-Club « La Tribu des p'tits Mickey's », tous les dimanches (15h). Entrée gratuite.

JJJY-Xtra : structure adaptée permettant aux jeunes de 6 à 14 ans, atteints d'un handicap, d'intégrer certaines des activités de loisir grâce à un encadrement personnalisé (02 734 14 31 – jjjyextra@jjjy.be).

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

WEEK-END

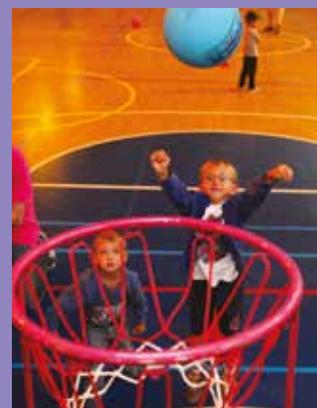
PORTES OUVERTES

ACTIVITÉS GRATUITES POUR TOUS

**RYTHM &
DANCE**
POSEIDON



03 et 04 | 09 | 2016 dès 7h30



Renseignements : **02 771 66 55**



Une initiative d'Eric Bott, Président du Complexe sportif Poséidon

www.dynamic-tamtam.be - www.radio-tamtam.be



PORTES OUVERTES AU POSÉIDON : LA DANSE EN TÊTE DE GONDOLE

3 & 4 septembre 2016 | Complexe sportif Poséidon



C'est sur tout un week-end, les 3 et 4 septembre, que s'étaleront, cette année, les activités proposées au public dans le cadre des traditionnelles « Portes ouvertes » du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2). Avec, pour cette édition, un angle d'approche plutôt

inédit puisque les responsables du centre ont voulu profiter de l'occasion pour donner un grand coup de projecteur sur l'école Rythm & Dance Poséidon.

Une appétissante mise en bouche chorégraphique sera déjà servie

le samedi avec, principalement, un spectacle de démonstration, à 15 heures. Mais ce sera surtout le lendemain que cette structure en plein boum se verra offrir l'opportunité de mettre en vitrine un large échantillon des cours qu'elle encadre pendant l'année. L'accès à

toutes les animations sera entièrement gratuit.

Renseignements :

02 771 66 55

direction@poseidon-wslw.be

www.dynamic-tamtam.be

www.poseidon-wslw.be

BRASSERIE CAF' POSÉIDON

L'endroit idéal pour un dîner parfait en famille

Taverne Restaurant Poséidon
Avenue des Vaillants 2
1200 Woluwé-Saint-Lambert
tel.02/762 60 42

Cuisine ouverte de 12h00 à 15h00 et de 18h00 à 22h00
Fermé le dimanche soir



Plat du jour 10,50 €

www.taverneposeidon.be

LE MENU DU WEEK-END EN DÉTAIL...

Samedi 3 septembre

PISCINE

Grand bassin

De 10h00 à 12h00	Baptêmes de plongée pour enfants et adultes
et de 14h00 à 16h30	(en collaboration avec Les Marmottes Palmées et le Wolu Plongée Club)
De 12h30 à 13h15	Aquagym
De 17h00 à 17h50	Aqua Zumba (avec Garance)

Bassin d'apprentissage

De 9h15 à 9h35	Séance de bébés nageurs (enfants de 6 mois à 1 an)
De 9h45 à 10h05	Séance de bébés nageurs (enfants de 1 à 2 ans)
De 10h15 à 10h35	Séance de bébés nageurs (enfants de 2 à 3 ans)

ESPACES DANSE & FITNESS

Initiations organisées pendant toute la journée :
Body sculpt, T.A.F. (Taille/Abdos/Fessiers), claquettes, zumba,...

SALLE OMNISPORTS

De 10h00 à 12h00	Parcours de psychomotricité pour les 3-6 ans Initiation au mini-tennis pour les 6-9 ans (en collaboration avec la Wolu Tennis Academy)
De 13h30 à 14h00	Théâtre 1 pour les 7-10 ans (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 14h00 à 14h30	Théâtre 2 pour les 10-13 ans (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 15h00 à 15h45	Show Démo Rythm & Dance Poséidon (bollywood, salsa, danses orientales et latines,...)
De 15h45 à 16h30	Salsa (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 16h30 à 17h15	Danses latines (en collaboration avec Rythm & Dance Poséidon)
De 17h00 à 18h00	Danses de salon (en collaboration avec La Woluwe Danse)

SALLE D'ARTS MARTIAUX

De 10h00 à 12h30	Initiation au judo (en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)
De 14h00 à 17h00	Initiation au karaté (en collaboration avec A.M. Judo Poséidon-Ryu)

SALLE DE TENNIS DE TABLE

De 10h00 à 12h00	Initiation au tennis de table
et de 14h00 à 16h00	(en collaboration avec le Cercle de Tennis de Table de Woluwe)

SALLE D'ESCALADE

De 10h00 à 13h00	Initiation à l'escalade et démonstrations
et de 14h00 à 18h00	(en collaboration avec Évolution verticale)

Dimanche 4 septembre

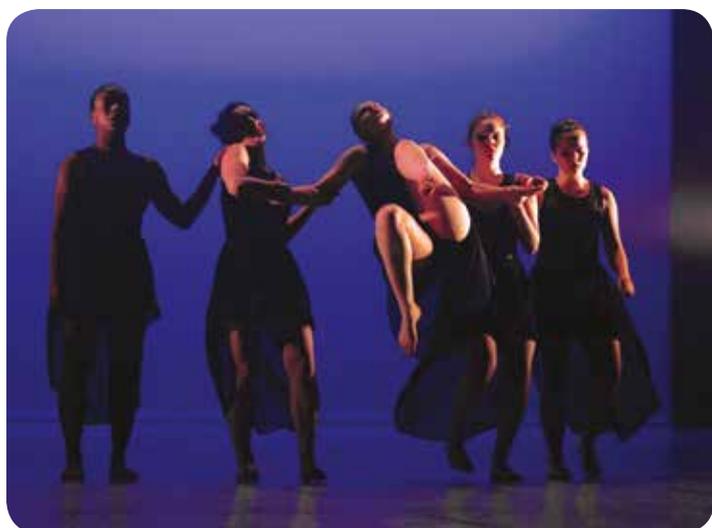
ESPACE DANSE & FITNESS (REZ-DE-CHAUSSÉE)

Programme d'initiation encadré par l'équipe de Rythm & Dance Poséidon

De 9h00 à 9h45	Baby Dance pour les 4-6 ans (avec Yentl)
De 9h45 à 10h30	Classique Éveil pour les 4-7 ans (avec Yentl)
De 10h30 à 11h15	Jazz Éveil pour les 5-7 ans (avec Élisabeth)
De 11h15 à 12h00	Classique 1 pour les 7-9 ans (avec Sandrine)
De 13h00 à 13h45	Jazz 1 pour les 7-9 ans (avec Sandrine)
De 13h45 à 14h30	Classique 2 pour les + de 10 ans (avec Sandrine)
De 14h30 à 15h15	Jazz 2 pour les 10-12 ans (avec Sandrine)
De 15h15 à 16h00	Jazz 3 pour les + de 12 ans (avec Sandrine)
De 16h00 à 16h45	Contemporain 1 pour les 8-12 ans (avec Farrah)
De 16h45 à 17h30	Contemporain 2 pour les + de 12 ans (avec Farrah)



RYTHM & DANCE POSÉIDON : L'ÉCOLE QUI MONTE, QUI MONTE...



Depuis 2012, Rythm & Dance Poséidon s'est patiemment construit une toute nouvelle image et a désormais clairement le vent en poupe ! Si cette école de danse et des arts de la parole a gagné en envergure, elle le doit en grande partie à la remarquable qualité de l'équipe de professeurs mise en place et à

l'implication enthousiaste de ceux-ci dans le projet ; des professionnels compétents et motivés, animés par une même passion de la danse, désireux de transmettre leur savoir et leur expérience.

Au coeur du Complexe sportif Poséidon, la structure a la chance d'évoluer dans des installations spacieuses et parfaitement adaptées aux activités qu'elle encadre. Enfant, adolescent ou adulte, chacun, indépendamment de son âge et de son niveau, trouvera à coup sûr, dans le large choix proposé, le cours de danse qui correspondra à ses goûts et au sein duquel il pourra progresser dans un environnement épanouissant. Et pour ne rien gâcher, à des prix très compétitifs !

Afin de pouvoir répondre à la demande, la volonté des respon-

sables de l'école est d'enrichir régulièrement la palette des activités au programme. Aussi, la saison qui s'annonce proposera-t-elle, une fois encore, son lot de nouveautés : cours de bollywood (mercredi) pour les enfants dès 6 ans, de jazz/éveil (mercredi et samedi) pour les 5/7 ans, de baby dance (samedi) pour les petits de 4 à 6 ans,... On pointera encore un atelier spécifique visant à transmettre aux enfants, à partir de 7 ans, le goût du théâtre via une approche ludique et pratique, privilégiant la création et l'imagination.

Les adultes n'ont bien sûr pas été oubliés puisqu'ils pourront bénéficier de nouvelles sessions de danses latines, salsa, danse classique et danse orientale moderne notamment.

toujours possibles pour autant que les groupes ne soient pas déjà



complets. Les cours reprendront à partir du lundi 7 septembre 2016 mais Rythm & Dance sera déjà très active les 3 et 4 septembre à l'occasion du traditionnel week-end « Portes ouvertes » du Complexe

L'éventail des cours

- **Baby Dance** (pour les enfants de 4 à 6 ans)
- **Danse classique / Éveil** (pour les enfants de 5 à 7 ans)
- **Jazz / Éveil** (pour les enfants de 5 à 7 ans)
- **Danse classique** (à partir de 6 ans)
- **Bollywood** (à partir de 6 ans)
- **Hip-Hop** (à partir de 7 ans)
- **Jazz** (à partir de 8 ans)
- **Claquettes** (à partir de 8 ans)
- **Contemporain** (à partir de 8 ans)
- **Break Dance** (à partir de 9 ans)
- **Ragga** (à partir de 12 ans)
- **Girlly** (à partir de 15 ans)
- **Danse orientale moderne** (à partir de 16 ans)
- **Salsa** (à partir de 16 ans)
- **Danses latines** (à partir de 16 ans)
- **Théâtre** (à partir de 7 ans)



Signalons enfin que, chaque année, au terme de la saison, les élèves de Rythm & Dance Poséidon présentent un spectacle de grande qualité, en public, sur la scène de Wolubilis et que l'école organise des stages pendant les vacances scolaires.

La période des inscriptions a débuté au mois de juin et celles-ci sont

sportif Poséidon (voir programme détaillé en page 13). Ne manquez pas l'occasion de venir apprécier de visu la qualité d'ensemble des activités à cette occasion.

Retrouvez toute l'actualité de l'école sur la page Facebook Rythm & Dance Poséidon.



POSÉIDON : LA NOUVELLE SAISON DANS LES STARTING-BLOCKS

À partir du 5 septembre 2016 | Complexe sportif Poséidon

Entre enthousiasme et impatience, toute l'équipe du Complexe sportif Poséidon est fin prête à aborder la nouvelle saison dont elle a tracé les contours durant l'intermède estival. Voici tout ce que vous devez savoir pour (re)prendre le chemin de la piscine et des salles dans les meilleures conditions !

Les horaires détaillés de l'ensemble des activités sont disponibles dès à présent à la caisse de la piscine et peuvent être consultés sur le site www.dynamic-tam-tam.be (Rubrique « Poséidon »).

Activités pour enfants



Bébés nageurs

Prélude idéal à une approche sans crainte de la natation.

Les séances se déroulent le samedi matin et chaque bambin est accompagné dans l'eau par une personne adulte. Aucune inscription préalable n'est requise.

- De 9h15 à 9h35 pour les bébés de 6 mois à 1 an
- De 9h45 à 10h05 pour les enfants de 1 à 2 ans
- De 10h15 à 10h35 pour les en-

fants de 2 à 3 ans

- De 10h45 à 11h05 pour les enfants de 3 à 4 ans

École de natation

Séances collectives destinées aux enfants de 4 à 12 ans (jusqu'en fin de 6^e primaire) et qui proposent familiarisation à l'eau, initiation à la natation et apprentissage des différents types de nage. Les participants sont répartis en groupes de maximum 10 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 17h à 17h50 et de 17h50 à 18h40. 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. Ouverte depuis début juillet, la période d'inscription se poursuit jusqu'à ce que tous les groupes soient complets.

Les Minis Futés

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 adapté pour les enfants de 4 et 5 ans qui ne savent pas nager et est proposé tous les mercredis après-midi : de 14h à 16h (4 ans) et de 16h à 18h (5

ans). Ouverte depuis début juillet, la période d'inscription se poursuit jusqu'à ce que tous les groupes soient complets.

Stages « Multisports & Découverte »

Spécialement conçue pour les enfants de 6 à 10 ans, cette formule est proposée pendant les périodes de vacances scolaires. La palette d'activités permet aux petits participants de goûter aux joies de plusieurs disciplines relativement traditionnelles (basket, volley, badminton, tennis de table, natation et tennis - uniquement en été pour celui-ci) mais aussi de découvrir d'autres activités peut-être un peu moins connues (kinball, indica, unihock, crosse canadienne, handball,...). Et entre deux efforts sportifs, les stages sont agrémentés de parties de grands jeux, d'activités culinaires, d'une visite au musée, d'une partie de mini-golf (uniquement à la belle saison),...

Rythm & Dance Poséidon

Cours de danse pour enfants, ados et adultes (voir ci-contre)

Activités pour adultes

Body Sculpt

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

École du Dos

Mieux connaître son dos et ses faiblesses ; découvrir comment il fonctionne, apprendre à le ménager au quotidien tout en le renforçant. Dispensées par un kinésithérapeute, les séances conjuguent informations claires, conseils pratiques et initiation à l'exécution d'exercices tant préventifs que curatifs.

Maxi Body Workout

Séances d'une heure et demie composées de plusieurs phases distinctes qui visent à l'amélioration de la condition physique générale et comprennent échauffement, travail cardio-vasculaire, exercices de renforcement de tous les groupes musculaires, tonification en endurance et modules d'assouplissement.

Deep Body Stretch

Méthode d'étirements complète visant à corriger et à améliorer sa posture tout en renforçant aussi la musculature. Les exercices qui composent les séances permettent, en outre, d'évacuer le stress par l'apprentissage du contrôle de la relation entre la respiration et la souplesse.

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



LA ROTONDE

- Salle pour banquets, soirées, conférences, séminaires, expositions...
- Capacité d'accueil jusqu'à 200 personnes.
- Cuisine équipée à usage professionnel.
- Matériel de projection, régie son et jeux de lumières à disposition.
- Accès aisé et vaste parc de stationnement.
- Tarifs réduits en semaine.

• Renseignements et réservations : 02 770 03 48

• Avenue J. F. Debecker, 54 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert

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

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.

Taï Chi

Cette discipline d'origine chinoise se compose d'exercices d'étirements, de mobilisation des articulations, de correction posturale et d'enracinement, à l'arrêt et en mouvement, tout en incluant aussi une approche méditative. Le but est d'apprendre à utiliser son corps de manière plus naturelle et détendue dans la vie de tous les jours. De nombreuses études cliniques confirment les bienfaits de cette pratique au niveau de la gestion du stress mais aussi sur le système cardiovasculaire et respiratoire, l'équilibre, la sou-

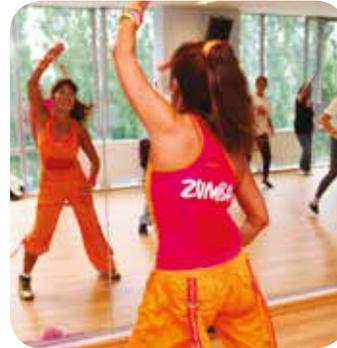
plesse, la précision gestuelle,... La mémorisation des enchaînements de mouvements va permettre d'intégrer progressivement cette manière particulière de bouger dans différentes situations. Les progrès s'appuient sur la régularité dans la pratique et le travail en groupe ainsi qu'avec des partenaires, dans une approche à la fois codifiée et ludique, permettra à chaque participant(e) d'apprendre à gérer son espace personnel et d'améliorer sa confiance en soi.

Yoga

Le yoga possède d'étonnantes vertus de revitalisation du corps. Les exercices proposés permettent, tout à la fois, d'assurer une meilleure circulation de l'énergie, de tonifier harmonieusement la musculature et de l'assouplir, de mobiliser doucement les articulations et d'améliorer l'endurance. En contribuant à éliminer les émotions négatives et à gérer le stress, cette discipline favorise également la détente et la qualité du sommeil.

Zumba

Entraînement cardio-vasculaire 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. Bref, une manière amusante de faire du sport ! Une variante Zumba-Step, physiquement un peu plus exigeante, ainsi qu'une version moins intensive (Zumba Gold) de ce cours sont également au programme.

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 causes de lésions.

Aqua-Burner

Module d'aquagym, plus intensif et en musique, visant à développer l'endurance et la souplesse. Une pratique régulière permet également de réduire la masse grasse. Complète et plaisante, cette activité physique s'adresse à tout public, quels que soient l'âge et le niveau de condition physique.

Aquazumba

Retrouvez l'ambiance communicative et les rythmes de la zumba en piscine. Les enchaînements sont spécifiquement composés de mouvements adaptés à la résistance de l'eau et faciles à exécuter. La formule idéale pour améliorer sa condition physique, tonifier son corps et sculpter sa silhouette tout en s'amusant dans l'eau.

Le programme des activités comprend aussi des séances d'Aquagym prénatale et d'AquaSeniors, dispensées par un kinésithérapeute.

Les horaires détaillés de l'ensemble des activités sont disponibles dès à présent à la caisse de la piscine et peuvent être consultés sur les sites suivants : www.poseidon-wslw.be www.dynamic-tamtam.be (rubrique « Poséidon »).

Complexe sportif Poséidon
avenue des Vaillants 2
02 771 66 55
direction@poseidon-wslw.be
www.dynamic-tamtam.be
Métro Tomberg - Bus 28

POSEIDON
Complexe sportif - Sportcomplex

avenue des Vaillants 2 à 1200 WSL
www.poseidon-wslw.be

Téléphone : 02/771.66.55
Complexe sportif Poséidon

précise, bassin d'apprentissage, pétanque, jacuzzi, solarium

aquagym, aqua-burner, aqua-senior, aqua-prenat, aqua-zumba, bébés nageurs, école de natation, mini-futés

yoga
T.A.F.
taï chi
zumba
pilates
body-sculpt
école du dos
cardio boxing
yoga prénatal
deep body stretch

danse classique
danse orientale
break dance
baby dance
bollywood
claquettes
street jazz
hip hop
regga
city

SUPER CAR WASH SERVICES

Car Wash Woluwe Shopping Center

Système de lavage Professionnel et Respectueux de l'Environnement

Boulevard de la Woluwe 70, à 1200 Bruxelles
Tél: 02/771 24 44
E-mail: info@superwash.be
Web: info@superwash.be

Soft Wash Sans Griffes

Ouvert 6J/7
Lundi au Samedi de 09h00 à 19h30

Bon de Réduction
Car Wash Woluwe Shopping Center

-2€*

*Valable sur présentation du bon

Uniquement sur votre lavage "SUPER" "LUXE" "COMPLÉT"

Offre non valable sur les abonnements, carte prépayée et non cumulable

WOLU CYBER REPREND SES FORMATIONS INFORMATIQUES

Dès le mois de septembre 2016 | Cyberespace de Wolubilis

C'est en 2009 que Wolu Cyber a entamé ses cycles d'initiation et de perfectionnement dans le domaine de l'informatique. Depuis, chaque saison, plusieurs cycles de formation sont organisés, toujours dans les locaux de l'EPN de Wolubilis (rue Lola Bobesco 11 - 1^{er} étage) et en matinée (de 9h à 12h). Voici un aperçu du programme complet jusqu'à la fin de l'année:

Cycles de 6 séances

Initiation à Internet :

12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10 et 17/10 - 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12 et 13/12

Initiation à la gestion et à la

retouche des photos numériques :

13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10 et 18/10 - 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12 et 12/12

Initiation à la gestion d'un ordinateur sous Windows 10 - niveau débutant :

14/09, 21/09, 28/09, 05/10, 12/10 et 19/10

Initiation à Windows 10 - niveau intermédiaire :

09/11, 16/11, 23/11, 30/11, 07/12 et 14/12

Initiation à Microsoft Word :

15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10 et 20/10

Initiation à Microsoft Excel :

10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12 et 15/12

Cycles de 3 séances

Initiation à l'utilisation des tablettes numériques :

Android (16/09, 23/09 et 30/09) / iPad (18/11, 25/11 et 02/12) - Chaque participant doit se munir de sa tablette

Initiation aux réseaux sociaux (Nouveau !):

07/10, 14/10 et 21/10

Initiation à Microsoft Powerpoint (Nouveau !):

09/12, 16/12 et 23/12

Les formations sont dispensées en matinée, de 9h à 12h

Tarifs

• Cycles de 6 séances : 65 € pour

les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et 90 € pour les personnes résidant dans une autre commune.

• Cycles de 3 séances : 35 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et 45 € pour les personnes résidant dans une autre commune.

• Réduction de 50% pour les demandeurs d'emploi et allocataires du CPAS. Remise de 20% pour les titulaires de la carte J1200.

Renseignements et inscriptions :

services de l'échevin Éric Bott
02 761 60 18 (du lundi au vendredi de 13h à 18h30) ou
cybercite@woluwe1200.be

CONFÉRENCE WOLU CYBER : VAMOS A LA PLAYA AVEC INTERNET !

26 septembre 2016 | La Rotonde



Organiser ses vacances par Internet n'est plus l'apanage des seuls champions du « last minute ». Il

est désormais possible de préparer posément un voyage vers les quatre coins du monde en quelques clics à peine. La conférence que vous présentera Wolu Cyber, le lundi 26 septembre à 19 heures, dans la salle La Rotonde (avenue J.F. Debecker 54), vous le confirmera mais, surtout, vous informera sur les bonnes pratiques à adopter en la matière.

Les chiffres des achats en ligne grimpent en flèche et le secteur du tourisme n'échappe pas à la tendance. En effet, ces dernières années, une ribambelle de services qui y sont dédiés ont fait leur ap-

parition sur la toile : agences de voyage en ligne, comparateurs de prix, plateformes collaboratives et communautaires, sites d'achat ou de revente de billets entre particuliers,...

Mais attention, la vigilance doit cependant rester de mise car derrière les offres les plus alléchantes se dissimulent parfois de mauvaises surprises ! Pour se mettre à l'abri et sans pour autant verser dans la paranoïa, mieux vaut toujours garder un œil attentif sur la réputation du service, traquer les éventuels frais cachés, examiner à la loupe les conditions de rem-

boursement ou d'annulation,...

Cette conférence, à laquelle l'accès sera gratuit, passera donc en revue l'ensemble des précautions à observer mais vous livrera aussi une poignée d'astuces qui vous permettront peut-être de réaliser d'appréciables économies voire de dénicher le trip de rêve à prix riquiqui. Que ce soit six mois à l'avance ou en dernière minute.

Renseignements et inscriptions :

services de l'échevin Éric Bott
02 761 60 18 (du lundi au samedi, de 13h à 18h30)
cybercite@woluwe1200.be



Informaticien

Des années d'expériences à votre service

Pas de frais de déplacement pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert

Pascal Lejeune | 0479 58 03 72 | info@arobaseit.be | www.arobaseit.be | 1200 Woluwe-Saint-Lambert

LES BRÈVES

MINICROSS INTERSCOLAIRE

Chaque année, le nouveau cartable à peine étreint, le rendez-vous figure en bonne place dans le journal de classe des écoliers de Woluwe-Saint-Lambert. Et le samedi 8 octobre prochain, ceux-ci seront, à nouveau, près d'un millier à venir galoper de bon cœur sur les sentiers du Stade Fallon à l'occasion du Minicross interscolaire.

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 entraî-



nements sur le tracé de la course, les samedis 17, 24 septembre et 1er 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

MOVIMENTO

C'est en 2000 que l'école de danse Movimento a été fondée par Ornella Latino, ex-danseuse du Ballet Royal de Wallonie. Au fil des années, celle-ci a pris le soin de s'entourer d'enseignants issus de compagnies renommées et qui composent une équipe pédagogique dynamique et compétente.



La formation chorégraphique dispensée au cœur d'un bel espace chaleureux et convivial (avenue des Cerisiers 239) se veut aussi diversifiée que possible, tant sur le plan technique qu'artistique, tandis qu'une attention toute particulière est accordée aux aptitudes, à la motivation et à la personnalité des élèves.

L'école déploie un large éventail de cours : initiation pour les petits, dès 4 ans, classique, techniques de pointes, répertoire classique, contemporain, jazz, barre à terre ainsi qu'un atelier « Théâtre ». Outre les cours, Movimento organise également des stages d'initiation et de perfectionnement aux différentes techniques de danse qui se déroulent à l'occasion des périodes de congés scolaires ou lors de certains week-ends.

Par ailleurs, dès leur plus jeune âge, les danseuses et danseurs en herbe se voient offrir l'opportunité de participer à des spectacles, dont le traditionnel gala annuel sur la prestigieuse scène du Palais des Beaux-Arts de Bruxelles. Plusieurs élèves de Movimento ont poursuivi leur formation dans de grandes écoles parmi lesquelles l'École Royale de Ballet d'Anvers, l'Institut international Janine Stanlowa à Paris ou encore la Joffrey Ballet School à New-York. D'autres ont été primés lors de concours internationaux et certains ont intégré des compagnies de ballet en Europe et aux Etats-Unis. La reprise des activités est fixée au 5 septembre.

Renseignements :
02 646 56 38 - 0477 65 12 09
www.movimento-ecole.be

TREMP'2000

Club de gymnastique pour tous, Tremp'2000 se propose de vous aider à concrétiser les bonnes résolutions prises dans la perspective du début de la nouvelle saison et aborder celle-ci du bon pied. Petits, moyens, grands sportifs, tout le monde trouvera sa place au sein du club... même les plus paresseux ! Ceci grâce à des programmes taillés sur mesure pour que chacun puisse atteindre au mieux ses objectifs. Tous les horaires et lieux d'activités sont mentionnés sur le site www.tremp2000.be

Renseignements :
0473 11 06 51 - 0497 93 93 01 -
0479 94 11 37

LES VICTOIRES DU SPORT

C'est le dimanche 27 novembre, à partir de 18h, que sera dévoilé, dans la salle de spectacle de Wolubilis (cours Paul-Henri Spaak 1), le palmarès annuel des Victoires du Sport et de l'Avenir 2016. Les lauréats, sportifs individuels et équipes de Woluwe-Saint-Lambert, ayant réalisé une performance marquante au cours de la saison écoulée, seront récompensés et quelques dirigeants méritants mis à l'honneur.

Cette soirée de gala sera parsemée, comme à l'accoutumée, par une poignée de courts intermèdes artistiques et la cérémonie orchestrée par le journaliste de Be TV, Jean-François Remy, personnalité du petit écran parfaitement rompue à ce genre de prestation et désormais habituée de ce rendez-vous annuel du sport woluwéen.

Renseignements :
02 776 82 56
sport@woluwe1200.be

KARATÉ SHITOKAI WOLUWE

Du nouveau du côté du Karaté Shitokai Woluwe ! Dès la rentrée, le club, reconnu par la fédération francophone (FFK), inaugurera en effet un cours pour permettre aux enfants de 7 à 12 ans de se défouler et de s'amuser tout en apprenant les bases du karaté. Les séances seront dispensées le



LES BRÈVES

dimanche, de 10h à 11h, dans le dojo du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87) et les deux premières pourront être suivies à l'essai, sans aucun engagement.

Renseignements :

0477 78 40 14

thierry.vanbinst@gmail.com

ESPACE TARAB



À la fois chorégraphe, danseuse et professeur de danse, Béatrice Grogard conjugue, au sein de l'Espace Tarab (chaussée de Rodebeek 96), une connaissance profonde de l'Égypte, une réflexion créative et une approche esthétique originale, célébration d'une féminité puissante et sensuelle, élégante et digne. Son premier métier d'archéologue et historienne de l'art, de même que son désir indéfectible de porter la danse dans une sphère nouvelle, audacieuse et solaire, rythment son chemi-

nement d'artiste et d'enseignante passionnée et généreuse.

La danse théâtrale d'Égypte offre une expression du corps et de l'esprit qui préserve la quintessence des danses ancestrales tout en leur apportant un éclairage contemporain, raffiné et riche ; une exploration de la magnificence des danses et musiques d'Égypte dans le respect du corps, de la personnalité et du parcours ; une

« école de vie » où l'on apprend les émotions et leur incarnation dansée ; une odyssée culturelle et intérieure ; une célébration de la féminité sans cliché, une ode aux femmes de tous âges et de tous horizons. Elle mène aussi à une redécouverte de la liberté, de la légèreté et de la beauté par le mouvement.

Pratiquer la danse théâtrale d'Égypte, c'est explorer l'enracinement et le « poids positif » du corps ; l'isolation de chaque partie

de celui-ci ; la fluidité et la tonicité de la colonne vertébrale, des épaules, du cou... ; les variations des bras, poignets et mains ; la puissance et la mobilité du bassin ; la construction progressive et cohérente du geste ; les enchaînements et mouvements « coulés » ; la présence et la confiance en soi.

Parallèlement, Béatrice Grogard dispense aussi des cours dédiés à la conscientisation ainsi qu'au renforcement des abdominaux, à la prévention et aux modes d'action pour éviter et gommer les douleurs dorsales, lombaires et cervicales. Inspirées de la méthode posturo-respiratoire de Gasquet, ces séances d'abdologie sont accessibles à toutes et tous. Elles s'appuient sur de grandes qualités tant rééducatives que protectrices en s'articulant autour d'un travail de renforcement et d'étirements de l'ensemble des chaînes et groupes musculaires, d'exercices visant notamment à l'amélioration de la respiration, à la correction de la posture, à la protection du périnée, à la tonification et au galbe de la silhouette. Une infinité d'enchaînements dont les bienfaits se ressentent très vite et qui, à moyen terme, transforment le corps en profondeur et s'accompagnent d'effets positifs dans tous les gestes de la vie quotidienne. Du côté des participant(e)s, les louanges fusent, unanimes, sur la qualité et la créativité des séances...

Notez encore les autres cours accessibles au sein de la structure :

Yoga

02 762 50 11

aussems.odettep@gmail.com

Yoga de l'énergie

0473 60 29 16

yogadelenergie@hotmail.be

Qi Gong - Yoga

02 725 21 14

helene.petre@scarlet.be

Éveil à la sensualité

0497 81 42 38

nathbrems@hotmail.com

Yoga du rire

0477 44 17 34

severine@alter-nativity.be

Tai Chi

0472 44 84 98

r8eboule@outlook.com

Méthode de libération des cuirasses

0479 50 51 84

france.guldix@gmail.com

Méditation pleine conscience

0479 60 39 45

mp@leloermp.com

Renseignements :

0497 87 94 27

www.tarabofegypt.com

[Facebook Compagnie Tarab](#)

STAND DES SPORTS

Comme chaque année à l'aube de la nouvelle saison, le Fonds sportif et le Service des Sports de Woluwe-Saint-Lambert bénéficieront de l'hospitalité du Woluwe Shopping Center pour y animer un stand d'information. Du 1^{er} au 3 septembre, le public qui fréquente



Pour le plus beau jour les plus belles fleurs...

Depuis 5 générations, nous partageons notre passion: l'amour pour la nature, les fleurs et les plantes.

Juliane, Myriam et Jolien Movaert

Créations florales toutes circonstances

Heures d'ouvertures

Mardi de 13h30 à 19h00

Du mercredi au samedi de 8h00 à 19h00

Dimanche et jours fériés 9h00 à 16h00

Fermé le lundi

Ateliers florales
tous les mois

WWW.MOVAERT.COM



Movaert Florist

LES BRÈVES

le centre commercial pourra obtenir tous les renseignements souhaités sur les programmes d'activités que proposent les quelque 150 associations et clubs sportifs installés dans notre commune.

Renseignements :

02 776 82 56

CEUR À COUR

Cœur à Cour vous invite à prendre part à ses ateliers originaux d'expression corporelle et de théâtre, accessibles à toutes et tous, à partir de 18 ans, et qui vous emmèneront à la rencontre de différentes techniques du spectacle dans une ambiance détendue.



Le programme évolutif est mené par deux animateurs dynamiques et enthousiastes. Il comprend un travail d'expression corporelle et verbale ainsi que des exercices d'improvisation. Bref, un parcours artistique varié et motivant dont l'aboutissement se présentera, fin mai 2017, sous la forme d'un spectacle en public. Les cours débiteront le jeudi 13 octobre à 19h30 et cette ouverture de saison sera précédée, les 29 septembre et 6

octobre, par 2 soirées « Portes ouvertes » (avenue Lambeau 66).

Renseignements :

0473 62 28 07

ENTRECHATS

C'est dans les installations du Centre sportif de la Woluwe (ave-



nue E. Mounier 87) que, sous la houlette de sa directrice, professeur et chorégraphe expérimentée, Ninon Scheidweiler, l'école de danse Entrechats dispense ses activités de danse classique et de modern jazz. À noter également des cours spécialement aménagés pour les tout-petits, dès 3 ans. Bonheur suprême pour tous les élèves, chaque année, un spectacle rassemblant tous les effectifs de l'école est présenté, en fin de

saison, sur la scène du Palais des Beaux-Arts.

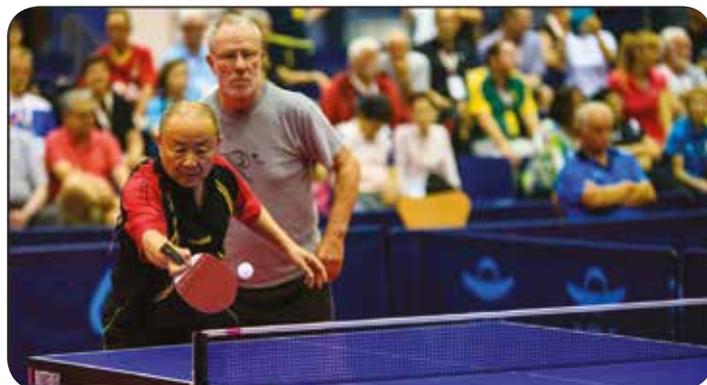
Renseignements :

02 242 29 40

www.danse-entrechats.net

CERCLE DE TENNIS DE TABLE DE WOLUWE

Âgé de 67 ans, Chuang Yuan Yao est, depuis de très nombreuses années, l'une des figures incontournables du Cercle de Tennis de Table de Woluwe, basé dans les installations du Complexe sportif Poséidon. Son expérience en tant qu'entraîneur des jeunes, auxquels il transmet sa passion avec enthousiasme, fait l'unanimité mais il se révèle aussi d'une redoutable efficacité lorsqu'il empoigne sa raquette pour la compétition. Dans le courant du mois de mai, cet inusable pongiste, associé au Danois Claus Pedersen, a en effet cueilli une magnifique médaille d'or, en double, à Alicante, lors des championnats du Monde Vétérans dans la catégorie « Plus de 65 ans ».



Le public aura très certainement l'occasion de le croiser, le 3 septembre, lors de la journée « Portes ouvertes » du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2), puisque Chuang Yuan Yao fera partie des quelques joueurs et entraîneurs du club qui seront sur le pont ce jour-là, de 10h à 12h30 et de 14h à 17h, pour taper la balle avec les personnes intéressées. La nouvelle saison sera ainsi lancée ! En effet, le lendemain, le CTT Woluwe, qui aligne par ailleurs durant l'année une dizaine d'équipes dans les différentes confrontations interclubs, organisera un tournoi intime réservé à ses membres et, le dimanche suivant, une compétition provinciale.

Renseignements :

0495 36 09 46

erwin.genie@gmail.com

www.cttwoluwe.net

SOURISDANSE

Vous aimez danser ou rêvez de vous initier à la danse de salon ? La dynamique équipe de Sourisdanse vous attend dès le 8 septembre dans les bâtiments de l'école Vervloesem (rue Vervloesem 36). Que ce soit pour les danses standards ou latines, différents niveaux sont accessibles et la première séance est gratuite. En outre, un module « Découverte » est spécialement destiné aux débutants.

Le club présentera son programme en détail lors de la soirée « Portes



Rue du Menuisier 98 à 1200 Bruxelles - 02 771 88 24

La Planète Rouge, bar & restaurant, vous accueille pour manger ou prendre un verre en toute quiétude, tous les jours, sauf le mardi, de 10h30 à 22h30 (cuisine ouverte de 12h à 14h30 et de 18h à 21h30)

Un cadre entièrement rénové, produits frais, possibilité d'organiser des anniversaires, repas de familles ou de sociétés, et un accueil personnalisé et souriant offert par Jacques et Carine.



EN ÉCHANGE DE CE BON, UN APÉRITIF SERA PROPOSÉ ET OFFERT, AVANT VOTRE REPAS.

Un seul bon par personne, valable jusqu'au 30 juin 2016

LES BRÈVES

ouvertes » qu'il organisera, le 5 septembre, dans la salle Vénitienne, à Woluwe-Saint-Pierre, qui abrite également une partie de ses activités durant la saison. À l'agenda, on pointera encore une soirée « Spécial Halloween », le lundi 31 octobre à partir de 19h30. Toutes les infos pratiques sur les programmes de cours et autres animations se trouvent sur le site du club, www.sourisdanse.be.

Renseignements :

0475 26 16 13
sourisdanse@skynet.be

A.M. ROYAL JUDO POSÉIDON-RYU



© Coleen Devulff

Les amateurs d'arts martiaux ont rendez-vous au Complexe sportif Poséidon, les 17 et 18 décembre. C'est ce week-end-là, en effet, que le club résident A.M. Royal Judo Poséidon-Ryu mettra sur pied la 3e édition du Grand Prix de Woluwe-Saint-Lambert dans le dojo qu'il occupe dans ces installations. Deux compétitions distinctes se-

ront au programme, l'une consacrée au judo, le samedi, et l'autre au karaté, le lendemain. Le prix d'entrée est fixé à 5 €.

Renseignements :

0496 47 27 74
sandrine@judoposeidon.be
www.judoposeidon.be

MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES

La Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©) est une approche psychocorporelle et énergétique créée par la psychothérapeute québécoise Marie-Lise Labonté. Essentiellement basée sur le mouvement, elle tend à libérer les participants de leurs tensions musculaires liées au stress et des émotions refoulées en les emmenant à une découverte douce et profonde d'eux-mêmes.

Les exercices sont simples et amènent graduellement chacun à une prise de conscience de sa véritable identité et à une rencontre intime avec son corps. Les mouvements sont choisis pour aider celui-ci à se délier, à retrouver sa position naturelle et à se détendre en profondeur. Divers objets (balles de tennis et autres, bâton recouvert de mousse, petits rondins remplis de graines de sarrasin, baguettes,...) sont utilisés pour réaliser des mouvements doux, lents et profonds qui vont masser les différentes couches musculaires, ouvrir les cuirasses dans lesquelles est enfermée l'énergie de vie et per-

mettre la libération des mémoires et émotions enfouies.

Une session complète de MLC se compose de 8 séances d'une heure, précédées d'un cours à l'essai. Le prochain est prévu le vendredi 16 septembre au cœur de l'Espace Tarab (chaussée de Roodebeek 63). L'activité est placée sous la direction de France Angélique Guldix, praticienne MLC formée par la créatrice de la méthode. Une inscription préalable est demandée. Par ailleurs, des ateliers et conférences sont proposés tout au long de l'année.

Renseignements :

0479 50 51 84
france.guldix@gmail.com
www.francegulfix.be

FLYING RABBITS

L'idée était dans l'air depuis quelques mois. La voilà concrétisée... Le club d'ultimate frisbee des Flying Rabbits, qui évolue sur le terrain de Kapelleveld, en bordure du Stade Fallon (accès par l'ave-

nue Albert Dumont 10), ouvrira une section « Junior » dès le mois de septembre. Celle-ci est destinée aux jeunes filles et garçons, de 10 à 16 ans, même débutants. Les entraînements se dérouleront tous les lundis, de 17h à 18h30, à partir du 5 septembre.

Renseignements :

0476 41 68 59
flyingrabbitsultimateclub@gmail.com
www.flyingrabbits.be

SCRABBLE DUPLICATE

Tous les jeudis, des amateurs de scrabble se réunissent dans les locaux du Centre de quartier « Les Pléiades » (avenue du Capricorne 1A) pour de passionnantes parties, en toute convivialité et où la bonne humeur est de rigueur. Début des rencontres : 16h30 et 20h. Les joueurs, de tous niveaux, y pratiquent le scrabble duplicate. Dans cette version, chacun dispose d'un tirage identique de 7 lettres pour que personne ne soit défavorisé. L'arbitre est aidé par un logiciel qui lui indique la solution



Kitencre WOLUWE

 [kitencre.woluwe](https://www.facebook.com/kitencre.woluwe)

- COPY SHOP
- IMPRESSION PHOTO
à partir de votre carte, clé USB...
- RÉPARATIONS DE VOS PC
- CARTOUCHES & TONERS
compatibles - originales

LIVRAISON GRATUITE

Avenue Georges Henri, 302
1200 Woluwe-Saint-Lambert
T : 02 734 72 03 | F : 02 736 15 07
woluprint@gmail.com | www.woluprint.be

Horaires Lundi - vendredi : 10h - 18h
Samedi : 10h - 16h30
Nocturne le jeudi : 10h - 20h

LES BRÈVES

optimale, le « top ». Tout le monde est le bienvenu ! La participation aux frais est fixée à 1 € la partie.

Renseignements :

02 771 69 98

CERCLE D'ESCRIME DE LA WOLUWE

La saison 2015/2016 du Cercle d'Escrime de la Woluwe s'est clôturée en apothéose avec la mise sur pied de la Chick's Cup, dont c'était la 7e édition. Ce tournoi international pour jeunes a regroupé une bonne centaine de participants et plusieurs représentants du club woluwéen ont remarquablement tiré leur épingle du jeu : Saverio et Ali ont ainsi remporté la compétition dans leur catégorie respective tandis que lolo et Antonia ont, pour leur part, décroché les points qui leur étaient nécessaires pour

terminer premiers du classement général du « Circuit des jeunes lames » regroupant 4 rendez-vous différents sur la saison.

Par ailleurs, dès le mois de septembre, le club jouera la carte de l'innovation. En effet, en Belgique, les cercles d'escrime n'acceptent en général les membres qu'à partir de 8 ans alors que la plupart des enfants, et notamment les plus doués du point de vue de la psychomotricité, sont souvent, à cet âge-là, déjà engagés dans la pratique d'un autre sport. S'inspirant de méthodes développées en France, en Italie ou encore en Allemagne, pays où la tradition pour cette discipline est bien ancrée, le CEW a décidé de mettre un nouveau projet sur les rails : des cours de préparation et d'initiation à l'escrime pour les tout-petits, dès 4 ans.

Cette activité innovante épousera une forme essentiellement ludique, les enfants étant amenés à participer à des jeux qui développent les qualités de base nécessaires à la pratique de l'escrime, à savoir l'habileté et la perception manuelles, l'équilibre, la rapidité, la prise de décision,... Le tout à l'aide d'un matériel tout à fait approprié et, notamment, des fleurets en plastique. Les mercredis, de 16h à 17h, à partir du 14 septembre. La première séance est gratuite.

Renseignements :

0478 49 52 52

vanhollebekejj@hotmail.fr
woluwescrime.be

MOVE & TAP

C'est avec un programme de cours truffé de nouveautés, tant pour les tout-petits, dès 3 ans 1/2, que pour les plus grands, que Move & Tap démarre la saison. Le module « Mini Tap & Jazz » permet aux plus jeunes de faire leurs premiers pas en claquettes et en jazz ; une manière originale de découvrir deux styles de danses, par le biais de petits exercices amusants, enchaînements et chorégraphies, sur des musiques aux rythmes bien différents.

Le cours « Mini Dance & Relax » leur permet, quant à lui, de bouger, danser et se défouler avant d'embrayer sur une phase de relaxation tout en douceur, fort ap-

préciée par les petits participants, qui permet à ceux-ci de se calmer et de faire le vide...

Parallèlement, les séances de claquettes, danse irlandaise, percussions corporelles, théâtre et comédie musicale, sont toujours ouvertes aux amateurs de 7 à 77 ans. À leurs côtés est cependant venu s'ajouter un cours de chorégraphies/spectacle qui devrait séduire tous les amoureux de la scène puisqu'il leur permettra de préparer divers tableaux dansés mélangeant plusieurs styles et, en collaboration avec l'ASBL Le Noyau, de présenter ceux-ci à huit reprises à l'occasion de dîners-spectacles.

Renseignements :

tap@hotmail.be

www.moveandtap.wix.com/
moveandtap

YOGA & QI GONG

Sous les conseils d'Hélène Pêtre, venez découvrir les multiples bienfaits du yoga et du qi gong, deux disciplines douces dont la pratique n'exige absolument pas que l'on soit souple ni même en parfaite santé ! L'approche de cette professeure passionnée est adaptée à chacun et les participants à l'activité constateront bien vite les améliorations entraînées par celle-ci, tant au niveau physique que mental. Sensations de détente et de sérénité assurées, énergie boostée... Que du bonheur ! Les cours



La Rotonde
Dîner-Bar

NEW ROTONDE - NOUVELLE DIRECTION

Restaurant - Terrasse - Salon de thé - Événement - Incentive - Fête Privée
Club Sportif - Concert - Karaoke - Terrasse

EN ÉCHANGE DE CETTE CARTE,
UN APÉRITIF MAISON POUR 2 PERSONNES
VOUS SERA OFFERT À L'OCCASION DE VOTRE PROCHAIN REPAS.

Heures d'ouverture : 10h - 22h | Cuisines ouverte : 12h - 15h et 18h30 - 21h30
DÈS LE DÉBUT DU MOIS D'AVRIL, L'ÉTABLISSEMENT SERA OUVERT 7 JOURS / 7

AVENUE JEAN-FRANÇOIS DEBECKER, 54 - 1200 WOLUWE SAINT-LAMBERT
Téléphone : 02 772 57 54



LES BRÈVES



sont dispensés le mercredi matin à l'Espace Tarab (chaussée de Roodbeek 63) et la première séance est gratuite.

Renseignements :

02 725 21 14
helene.petre@gmail.com
www.yogaetnature.be

MINI FOOTBALL CLUB WOLUWE

Dès 4 ans, les enfants peuvent taquiner le ballon rond au sein du Mini FC Woluwe qui organise ses activités au Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87). Le club accueille les jeunes jusqu'à 20 ans et toutes les équipes, composées en fonction des âges, se voient proposer une séance d'entraînement hebdomadaire, dont le jour varie selon la tranche d'âge, ainsi qu'un match toutes les 3 semaines.

Évolutifs, les programmes visent à permettre à chacun d'explorer son potentiel. Ils vont de la découverte du foot par des jeux d'initiation pour les plus jeunes jusqu'au perfectionnement approfondi des

gestes et mouvements en passant par l'apprentissage des schémas tactiques. Le tout dans le respect des règles et des autres.

Renseignements :

0479 60 95 72
footensalle@hotmail.com
www.footensalle.be

ÉVOLUTION VERTICALE

Le dimanche 25 septembre et pour la troisième année consécutive, Évolution Verticale, le club d'escalade qui occupe la salle « Space Rock » du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2), organisera une grande journée « Découverte » en plein air, dans la région namuroise. Entièrement gratuites et accessibles tant aux enfants, à partir de 9 ans, qu'aux adultes, les activités d'initiation proposées, encadrées par des moniteurs brevetés, seront réparties comme suit : montagne (de 9h à 11h), falaise (de 11h à 13h), via ferrata (de 14h à 16h) et spéléo (de 16h à 18h). Tout le matériel



est fourni, hormis les chaussons d'escalade, par ailleurs non obligatoires mais néanmoins conseillés pour l'activité « falaise ». Les inscriptions sont à effectuer préalablement en ligne.

Renseignements :

0497 41 03 06
laurent@evolutionverticale.be
www.evolutionverticale.be

BOURSE AUX JOUETS



En novembre de l'année dernière, l'édition inaugurale de la « Bourse aux jouets » orchestrée par JJJY a récolté un franc succès. Rien d'étonnant, dès lors, que ce rendez-vous figure à nouveau au calendrier en 2016 et c'est, une fois encore, la salle La Rotonde du Stade Fallon (avenue J.F. Debecker 54) qui lui prêtera son cadre, le dimanche 13 novembre, de 14h à 16h30.

Une occasion rêvée de réaliser de bonnes affaires à l'approche

du passage du grand Saint-Nicolas dans toutes les chaumières, quelques semaines plus tard. L'entrée sera bien sûr gratuite pour les visiteurs tandis qu'une modique participation sera demandée aux exposants (5 € pour les habitants de Woluwe-Saint-Lambert et 10 € pour les autres). L'intégralité des bénéfices sera utilisée dans le cadre des fêtes de Saint-Nicolas organisées dans les antennes Jeunesse de quartier.

Renseignements et réservations :

02 776 82 57

CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE

Le Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87) propose plus de 50 disciplines différentes pour tous les âges. Parmi celles-ci, une sélection qu'il vous est proposé de découvrir : Body&Mind (cours collectif associant des exercices de yoga, de tai-chi, de Pilates et de relaxation. Pour améliorer la force et la souplesse grâce à des mouvements posturaux et une respiration adaptée sur fond de musiques douces), Circuit Training (séries d'exercices variés pour se muscler, s'affiner et se défouler tout en s'amusant), Indoor Cycling (cours collectif de cyclisme en salle basé sur le principe de l'interval training, pour brûler un maximum de calories en pédalant sur des musiques entraînantes et sous les conseils d'un coach), Pilates (exercices de renforcement des muscles profonds, d'amélioration de

LITS Funérailles
Funerarium
Begravenissen

24/24 & 7/7

Toutes formalités - Ville & Province - Inhumation & Crémation
Alle formaliteiten - Stad & Provincie - Begraving & Crematie

Avenue Georges Henri, 303
1200 Woluwe-Saint-Lambert

Georges Henrilaan 303
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

FUNERARIUM

Salle de cérémonie et de recueillement
Zaal voor plechtigheden en bezoeken

02 733 73 81

info@funerailles-lits.be
www.funerailles-lits.be



LES BRÈVES

la posture, d'équilibrage musculaire, d'assouplissement articulaire et de contrôle de la respiration), Step (enchaînements de montées et de descentes, combinées avec la réalisation simultanée d'exercices mobilisant le haut du corps, au rythme de la musique) et Vini Yoga (discipline douce et évolutive qui, bien que physique, s'adapte à chaque individu et est donc accessible à tous. Pour améliorer la souplesse et la coordination mais aussi le sommeil, la digestion,...). Descriptifs, horaires et tarifs de l'ensemble des programmes sur www.lawoluwe.be

Renseignements :
info@lawoluwe.be
02 762 85 22

JOGGING KURISTO

Club de jogging actif depuis de très longues années à Woluwe-Saint-Lambert, le Kuristo rassemble sous sa bannière de nombreux passionnés de la course à pied de tous niveaux. Les entraînements, auxquels tout le monde est le bienvenu, ont lieu les mardi et jeudi soir (18h20), de même que le



dimanche en matinée (10h10), en toutes saisons et quelle que soit la météo.

Le rendez-vous est fixé au Stade Fallon (chemin du Struykbeken) d'où partent les coureurs pour aller sillonner les environs qui regorgent de parcours agréables et verdoyants, dans les parcs avoisinants voire en Forêt de Soignes... Tout au long de l'année, le club participe également à de nombreuses courses sur route sans, toutefois, aucune obligation pour ses membres de s'y aligner.

Renseignements :
02 771 53 25
info@kuristo.be
www.kuristo.be

ALYSYDA – DANSES GRECQUES



Créé en 1981, Alysya propose des cours qui s'adressent tant aux profanes qu'aux pratiquants che-

vronnés. Les nombreuses danses enseignées, issues d'un riche répertoire, reflétant toutes les régions de la Grèce, offrent le charme de la tradition et un apport culturel certain. Moyen de délasserment original, les cours sont accessibles à toutes et tous, dès l'âge de 18 ans. La reprise des cours est fixée au 11 octobre 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 les deux sessions « Portes ouvertes » prévues les 27 septembre et 4 octobre.

Renseignements :
0473 62 28 07

BOX'N FIT



Longtemps cantonnée à certains quartiers et pratiquée dans des salles peu attirantes, la boxe anglaise est aujourd'hui devenue l'une des activités préférées des jeunes et des moins jeunes. Sport

complet, cette discipline attire aussi de plus en plus de femmes qui y voient un moyen de s'affirmer tout en affûtant leur silhouette et en se forgeant un esprit combatif et un mental d'acier.

Pour celles et ceux que rebute l'affrontement physique, Box'n Fit a développé parallèlement une approche plus récréative, sans risque de blessure, qui se compose d'exercices variés (saut à la corde, abdos, fessiers, gainages, enchaînements techniques,...). Les objectifs : permettre à chacun de se maintenir en forme, d'améliorer ses capacités cardio-pulmonaires, de tonifier l'ensemble des chaînes musculaires, de renforcer son endurance et... de se vider l'esprit.

La pratique du « Noble Art », que d'aucuns considèrent comme une sorte de méditation hyperactive, offre également de nombreux avantages au niveau de la concentration, de la gestion du stress, du



WOLU TENNIS ACADEMY

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 Fallon, avenue J. F. Debecker 54 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert

02 770 03 44 - 0492 84 53 32 - info@tennis-wslw.be - www.tennis-wslw.be

www.facebook.com/wolutennisacademy

LES BRÈVES

dépassement et de la confiance en soi. Les cours proposés par Box'n Fit, tous les mercredis de 18h à 20h dans les installations de l'École Vervloesem (rue Vervloesem 36), sont ouverts à toutes et tous dès l'âge de 11 ans. Certains sont également organisés sur le site de Sport City à Woluwe-Saint-Pierre. Séance d'essai gratuite.

Renseignements :

0495 35 67 62

boxingevolution4u@gmail.com

ESPACE QI GONG

Souvent présenté comme une gymnastique douce, le Qi Gong fait aussi partie des outils thérapeutiques de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la phytothérapie, le tuina (massage), la psychologie et la diététique. Les exercices sont conçus pour fluidifier la circulation de l'énergie et du sang dans le corps. Extrêmement adaptables, ils ne réclament aucune aptitude particulière et mènent à une détente profonde et un calme intérieur. La pratique régulière de cette discipline peut-être envisagée au quotidien, car la régularité porte toujours ses fruits, mais l'intensité est toutefois à moduler en fonction de l'état physique du moment.

Exécutées de préférence dans une pièce aérée, voire à l'extérieur si les conditions climatiques le permettent, les séances consistent en auto-massages généraux et

mobilisations des articulations, en postures statiques, pour faire pénétrer un maximum d'énergie dans l'organisme, en mouvements de Qi Gong externe, pour faire circuler l'énergie, et en exercices de Qi Gong interne et de méditation.

Une séance-type variera, en outre, en fonction du moment de la journée où elle se déroule (renforcement de l'énergie Yang, en matinée, et Yin, l'après-midi, exercices de Qi Gong interne en soirée afin d'accroître la concentration et d'améliorer la qualité du sommeil). Toutes les infos (horaires et descriptifs) sur les activités organisées par l'Espace Qi Gong à Woluwe-Saint-Lambert peuvent être obtenues en consultant le site de l'association : www.espaceqigong.be. Un contact préalable avec la responsable de l'association est souhaité avant la première séance.

Renseignements :

0475 24 22 37

espace.qigong@gmail.com

LA WOLUWE DANSE

La rentrée se profile pour la Woluwe Danse qui reprendra le chemin des salles le dimanche 11 septembre. Non sans avoir préalablement présenté ses activités, le samedi 3 septembre à partir de 17h, dans les installations du Complexe sportif Poséidon (avenue des Vaillants 2) où le club organise ses cours, pour les danseurs de tous niveaux, et entraînements pendant



l'année, les dimanches à partir de 17h30. Au menu de la saison : différents modules de danses de salon (valse, lente et viennoise, tango, quick-step, slow fox, cha-cha, rumba, samba, jive, paso-doble disco, rock,...) et de danses latines (salsa, tango argentin, bachata,...).

Renseignements :

02 346 10 12 - 019 63 57 72

info@woluwedanse.be

www.woluwedanse.be

LES SYLPHIDES

Après une petite coupure pendant l'été, le club de gymnastique féminine Les Sylphides reprendra ses activités le 19 septembre. Inspiré par la méthode des chaînes musculaires GDS, les cours se dérouleront désormais, de 19h30 à 20h30, dans la salle de gymnastique de l'Athénée royal de Woluwe-Saint-Lambert (avenue Jacques Brel 30).

Renseignements :

02 770 06 65 - 0473 37 13 57

REM AIKI DOJO

L'aïkido est une discipline qui prône l'apprentissage par le travail et le respect. Cet art martial japonais, enseigné au sein de Rem Aiki Dojo dans les installations du Centre sportif de la Woluwe (avenue E. Mounier 87), développe la capacité à aller de l'avant, incite à se surpasser et à vaincre ses peurs tout en favorisant l'épanouissement physique, mental et relationnel.



En guise d'échauffement avant la nouvelle saison, le club vous fixe rendez-vous sur le site de la Dynamifète (plaine de jeux du Parc Malou), le dimanche 28 août, où il proposera démonstrations, initiations et autres animations étalées sur toute la journée. Les inscriptions aux différents cours (enfants, adolescents et adultes) sont cependant d'ores et déjà ouvertes et il est toujours possible de participer gratuitement à une séance d'essai. Outre ces cours, des stages sont également organisés, pour les enfants, pendant les congés scolaires de Noël et de Pâques de même que durant les grandes vacances d'été.

Renseignements :

0495 60 95 20

www.rem-aiki-dojo.eu

VOTRE PUB DANS LE DYNAMIC TAMTAM

Vous avez une entreprise, une PME, un commerce et vous désirez le / la faire connaître aux habitants de la commune de Woluwe-Saint-Lambert ? Publiez votre

annonce dans le magazine Dynamic Tamtam tout en maîtrisant votre budget. Bénéficiez également de tous nos conseils & astuces pour rédiger votre annonce.

Contactez Monsieur D. Dupont

• soit par e-mail :

d.dupont@woluwe1200.be

• soit par téléphone :

0498 51 50 85 - 02 761 27 26

pour toute question complémentaire.

Visitez notre site

www.dynamic-tamtam.be

et inscrivez-vous

à notre lettre d'info via celui-ci

PLAINIE DE JEUX PARC MALOU DÈS 10 H

Démonstrations sportives, spectacles et animations pour toute la famille

DYNAMIFÊTE

28 | 8 | 2016

ENTRÉE GRATUÏTE



Brocante : inscriptions et renseignements 02 761 03 48 | www.dynamic-tamtam.be | www.radio-tamtam.be

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

