

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ENFANTS & ADOLESCENTS

Du 11 septembre 2023 au 21 juin 2024

OFFRE FAMILLE : -10% sur le montant total des abonnements jeunes dès le deuxième enfant inscrit\*

\* Nous entendons par "deuxième enfant", un second enfant d'une même fratrie.

Pour bénéficier de la promotion, il vous sera demandé de transmettre une attestation de composition de ménage. Le remboursement des 10% sera effectué après vérification de celle-ci.



INFOS & INSCRIPTIONS sur  
[www.tremp4you.be](http://www.tremp4you.be)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>PSYCHOMOTRICITÉ 1<sup>ÈRE</sup> &amp; 2<sup>ÈME</sup> MATERNELLE</b> 16h15-17h00 • Salle 2 190€/an	<b>PSYCHOMOTRICITÉ 2<sup>ÈME</sup> &amp; 3<sup>ÈME</sup> MATERNELLE</b> 16h15-17h • Salle 3 190€/an	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (6-8 ans)</b> 13h45-15h15 • Salle 2 210€/an	<b>PSYCHOMOTRICITÉ 1<sup>ÈRE</sup> &amp; 2<sup>ÈME</sup> MATERNELLE</b> 16h15-17h • Salle 3 190€/an	—
<b>PSYCHOMOTRICITÉ 1<sup>ÈRE</sup> &amp; 2<sup>ÈME</sup> MATERNELLE</b> 16h15-17h • Salle 3 190€/an	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (6-8 ans)</b> 16h30-18h30 • Salle 6 290€/an	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE GARÇON (6-12 ans)</b> 15h-16h30 • Salle 1 210€/an	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (10-12 ans)</b> 16h-17h30 • Salle 1 210€/an	—
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (10-12 ans)</b> 17h00-19h00 • Salle 1 290€/an	—	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (8-10 ans)</b> 15h15-16h45 • Salle 2 210€/an	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (12-18 ans)</b> 17h30-19h30 • Salle 1 290€/an	—
—	—	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (8-10 ans)</b> 15h30-17h00 • Salle 6 210€/an	—	—
—	—	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (10-12 ans)</b> 16h45-18h15 • Salle 2 210€/an	—	—
—	—	<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FILLE (12-18 ans)</b> 16h30-18h00 • Salle 1 210€/an	—	—

# SENSATIONS FORTES ADOLESCENTS & ADULTES

Du 11 septembre 2023 au 21 juin 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
—	—	<b>AIRTRACK (dès 15 ans)</b> 18h30-20h30 • Salle 1 290€/an	—	—

Éditeur responsable : Jérôme Deghislage – Av. de Broqueville - 105/3 – 1200 Bruxelles

**NOS ADRESSES:**

**Salle ① - Prinses Paolaschool**  
1 place de la Sainte Famille  
1200 Woluwe St Lambert

**Salle ② - Ecole Princesse Paola**  
268 chaussée de Roodebeek  
1200 Woluwe St Lambert

**Salle ③ - Ecole Prince Baudouin**  
42 avenue du Couronnement  
1200 Woluwe St Lambert

**Salle ④ - Jacques Hoton**  
11 rue Jacques Hoton  
1200 Woluwe St Lambert

**Salle ⑤ - Poseidon**  
2 avenue des Vaillants  
1200 Woluwe St Lambert

**Salle ⑥ - Ecole La Charmille**  
2B avenue de la Charmille  
1200 Woluwe St Lambert

La cotisation est annuelle et comprend l'assurance.  
Le club se réserve le droit de supprimer un cours  
en fonction de la fréquentation.

Le club est subsidié par le service  
des Sports de la commune de  
Woluwe-Saint-Lambert.

**FONDS SPORTIF**  
DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES & SENIORS

210€, ce qui donne accès à l'entièreté des activités de la catégorie

Du 4 septembre 2023 au 21 juin 2024



SAISON 2023-2024

Tremp <sup>FOR</sup> 4 you <sub>asbl</sub>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>GYMNASTIQUE + 65 ANS</b> 10h30-11h30 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE LATINO</b> 08h30-09h30 Salle 5	<b>FESSES-ABDOS-CUISSES</b> 08h30-09h30 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE DYNAMIQUE</b> 09h30-10h30 Salle 5	<b>SPÉCIAL DOS</b> 08h30-09h30 Salle 5
<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b> 17h00-18h00 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE + 65 ANS</b> 09h30-10h30 Salle 5	<b>STRETCHING</b> 09h30-10h30 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> 10h30-11h30 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE + 65 ANS</b> 09h30-10h30 Salle 5
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> 17h30-18h30 Salle 2	<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> 10h30-11h30 Salle 5	<b>GYMNASTIQUE + 75 ANS</b> 10h30-11h30 Salle 5	<b>SPÉCIAL DOS</b> 19h00-20h00 Salle 2	—
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> 18h30-19h30 Salle 2	<b>STRETCHING</b> 18h30-19h30 Salle 2	<b>STRETCHING</b> 18h20-19h20 Salle 2	<b>ZUMBA</b> 19h00-20h00 Salle 3	—
<b>GYMNASTIQUE CARDIO-MUSCULAIRE</b> 19h30-20h30 Salle 2	<b>GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN</b> 19h30-20h30 Salle 2	<b>GYMNASTIQUE EN MUSIQUE</b> 19h30-20h30 Salle 2	—	—
<b>FESSES-ABDOS- CUISSES</b> 20h00-21h00 Salle 3	—	—	—	—
<b>ZUMBA</b> 20h00-21h00 Salle 6	—	—	—	—

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ADULTES

Du 4 septembre 2023 au 21 juin 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>HATHA YOGA</b> 18h15-19h45 • Salle 3 250€/an	<b>YOGA DEBUTANT</b> 18h30-20h00 • Salle 3 250€/an	<b>HATHA YOGA</b> 19h00-20h30 • Salle 3 250€/an	<b>YOGA VINYASA</b> 18h00-19h00 • Salle 2 210€/an	—
<b>PILATES</b> 18h00-19h00 • Salle 4 210€/an	<b>YIN YOGA</b> 20h00-21h00 • Salle 3 210€/an	—	<b>PILATES</b> 19h30-20h30 • Salle 6 210€/an	—
<b>PILATES</b> 19h00-20h00 • Salle 4 210€/an	—	—	—	—



- Activités physiques adultes et seniors
- Activités bien-être adultes
- Activités physiques enfants et adolescents
- Sensations fortes adolescents et adultes

Infos et inscriptions sur

[www.tremp4you.be](http://www.tremp4you.be)