

Odea - Amcala  
03 28 51 98 20  
www.odea-amcala.fr



Saison  
2023/2024

  ODEA Amcala  
*Ville de Dunkerque*

Cher(e) adhérent(e),

Nous avons encore mis l'accent cette saison sur la diversité de nos activités qui, sans cesse renouvelées sont placées sous le signe de la forme et du bien-être.

Vous pourrez donc découvrir dès la rentrée de nouvelles activités telles que la Méditation et Respiration, le Yoga Energie, la danse afro traditionnelle, le Bollywood, la danse orientale et pour les plus jeunes l'afro fit kids.

Nous remercions par avance toute l'équipe de l'ODEA AMCALA pour sa contribution à la réussite de cette année

Nous vous souhaitons une bonne saison 2023-2024 qui devrait se clôturer par notre gala de danse.

Pour le Comité Directeur

Le Président,

Patrick CROCKEY



## Périodes d'activités 2023-2024

SEPT	OCT	NOV	DÉC	JANV
	dim 01	mer 01	ven 01	lun 01
	lun 02	jeu 02	sam 02	mar 02
	mar 03	ven 03	dim 03	mer 03
	mer 04	sam 04	lun 04	jeu 04
lun 04	jeu 05	dim 05	mar 05	ven 05
mar 05	ven 06	lun 06	mer 06	sam 06
mer 06	sam 07	mar 07	jeu 07	dim 07
jeu 07	dim 08	mer 08	ven 08	lun 08
ven 08	lun 09	jeu 09	sam 09	mar 09
sam 09	mar 10	ven 10	dim 10	mer 10
dim 10	mer 11	sam 11	lun 11	jeu 11
lun 11	jeu 12	dim 12	mar 12	ven 12
mar 12	ven 13	lun 13	mer 13	sam 13
mer 13	sam 14	mar 14	jeu 14	dim 14
jeu 14	dim 15	mer 15	ven 15	lun 15
ven 15	lun 16	jeu 16	sam 16	mar 16
sam 16	mar 17	ven 17	dim 17	mer 17
dim 17	mer 18	sam 18	lun 18	jeu 18
lun 18	jeu 19	dim 19	mar 19	ven 19
mar 19	ven 20	lun 20	mer 20	sam 20
mer 20	sam 21	mar 21	jeu 21	dim 21
jeu 21	dim 22	mer 22	ven 22	lun 22
ven 22	lun 23	jeu 23	sam 23	mar 23
sam 23	mar 24	ven 24	dim 24	mer 24
dim 24	mer 25	sam 25	lun 25	jeu 25
lun 25	jeu 26	dim 26	mar 26	ven 26
mar 26	ven 27	lun 27	mer 27	sam 27
mer 27	sam 28	mar 28	jeu 28	dim 28
jeu 28	dim 29	mer 29	ven 29	lun 29
ven 230	lun 30	jeu 30	sam 30	mar 30
sam	mar 31		dim 31	mer 31

## Périodes des vacances 2023-2024

FÉV	MARS	AVR	MAI	JUIN
jeu 01	ven 01	lun 01	mer 01	sam 01
ven 02	sam 02	mar 02	jeu 02	dim 02
sam 03	dim 03	mer 03	ven 03	lun 03
dim 04	lun 04	jeu 04	sam 04	mar 04
lun 05	mar 05	ven 05	dim 05	mer 05
mar 6	mer 06	sam 06	lun 06	jeu 06
mer 07	jeu 07	dim 07	mar 07	ven 07
jeu 08	ven 08	lun 08	mer 08	sam 08
ven 09	sam 09	mar 09	jeu 09	dim 09
sam 10	dim 10	mer 10	ven 10	lun 10
dim 11	lun 11	jeu 11	sam 11	mar 11
lun 12	mar 12	ven 12	dim 12	mer 12
mar 13	mer 13	sam 13	lun 13	jeu 13
mer 14	jeu 14	dim 14	mar 14	ven 14
jeu 15	ven 15	lun 15	mer 15	sam 15
ven 16	sam 16	mar 16	jeu 16	dim 16
sam 17	dim 17	mer 17	ven 17	lun 17
dim 18	lun 18	jeu 18	sam 18	mar 18
lun 19	mar 19	ven 19	dim 19	mer 19
mar 20	mer 20	sam 20	lun 20	jeu 20
mer 21	jeu 21	dim 21	mar 21	ven 21
jeu 22	ven 22	lun 22	mer 22	sam 22
ven 23	sam 23	mar 23	jeu 23	dim 23
sam 24	dim 24	mer 24	ven 24	lun 24
dim 25	lun 25	jeu 25	sam 25	mar 25
lun 26	mar 26	ven 26	dim 26	mer 26
mar 27	mer 27	sam 27	lun 27	jeu 27
mer 28	jeu 28	dim 28	mar 28	ven 28
jeu 29	ven 29	lun 29	mer 29	sam 29
	sam 30	mar 30	jeu 30	dim 30
	dim 31		ven 31	

## Sommaire

ÉDITO - TARIFS - FICHE D'INSCRIPTION - INSCRIPTIONS - CONSEILS PRATIQUES - PLAN DES SITES D'ACTIVITÉS

### 10 Activités culturelles

- ENGLISH CLUB .....	10
- EXPRESSION THÉÂTRALE .....	10
- EXPRESSION THÉÂTRALE ET CORPORELLE .....	10
- THÉÂTRE ADULTES .....	10

### 11 Yoga / Relaxation

- DO-YN RELAXATION .....	11
- MÉDITATION ET RESPIRATION .....	11
- SOPHROLOGIE .....	11
- YOGA / YOGA ENERGIE / YOGA DOUX .....	11
- YOGA DU RIRE .....	11

### 12 à 15 Danse

- AFRO DANCE .....	12
- AFRO TRADITIONNELLE .....	12
- BREAK DANCE .....	12
- CLAQUETTES AMÉRICAINES .....	12
- DANSE BOLLYWOOD .....	12
- EVEIL A LA DANSE CLASSIQUE .....	12
- DANSE CLASSIQUE .....	12
- EVEIL A LA DANSE CONTEMPORAINE .....	13
- DANSE CONTEMPORAINE .....	13
- DANSE ORIENTALE .....	13
- EVEIL A LA DANSE HIP HOP .....	13
- HIP HOP .....	13
- STREET JAZZ .....	13
- EVEIL A LA DANSE MODERNE JAZZ .....	14
- MODERN JAZZ .....	14
- ROCK 4 TEMPS .....	15
- ROCK 6 TEMPS .....	15
- ROCK 6 TEMPS / LINDY HOP .....	15
- DANSE EN LIGNE .....	15
- SALSA .....	15
- BACHATTA .....	15

### 16 à 17 Pack Sport Santé

- GYM ADAPTÉE EN SALLE .....	17
- ADAPT EN FORME EN SALLE .....	17
- REMISE EN FORME ADAPTÉE EN EXTÉRIEUR .....	17

### 18 à 23 Gymnastique

- ABDOS FESSIERS .....	18
------------------------	----

- AQUA DOUCE .....	18
- AQUA SCULT .....	18
- AQUA TONIQUE .....	18
- AQUAFORME .....	18
- BODY BARRE .....	19
- BODY SCULPT .....	19
- CARDIO ATTACK / ABDOS FESSIERS .....	19
- DJEMBEL DANCE .....	19
- DOUCE .....	19
- ELGO POWER .....	19
- ENTRETIEN .....	19
- GYM BIEN-ÊTRE .....	19
- GYM ET TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE .....	20
- GYM PREVENTION DOS .....	20
- KUDURO FIT .....	20
- MARCHÉ ACTIVE .....	20
- MARCHÉ BIEN-ÊTRE .....	20
- MARCHÉ NORDIQUE .....	20
- MULTI GYM .....	20
- PILATES .....	21
- PILATES SÉNIORS .....	21
- PILATES STRETCHING .....	21
- PILATES YOGA .....	21
- PORT DE BRAS .....	21
- POSTURAL BALL .....	21
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE .....	21
- RÉVEIL MUSCULAIRE .....	22
- SHEATING BODY .....	22
- STEP .....	22
- STRETCHING .....	22
- STRETCHING ET TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE .....	22
- STRETCHING RELAXATION .....	22
- TAF (Taille Abdos Fessiers) .....	22
- TAF/TAB (Taille Abdos Fessiers/Taille Abdos Bras) .....	22
- ZUMBA .....	22
- COURS LIBRES .....	23

### 24 Gym Kids

- ACR0 GYM .....	24
- ACR0 GYM/INITIATION AU CIRQUE AÉRIEN .....	24
- AFRO FIT KIDS .....	24
- BABY CIRQUE .....	24
- BABY GYM .....	24
- LES ZARTS DU CIRQUE .....	24

*Spécial Eveil  
à partir de 3 ans*

Culture

English Club

Gymnastique

Baby cirque  
Baby Gym

*Eveil  
à partir de 4 ans*

Danse

Modern Jazz  
Danse Contemporaine

*Eveil  
à partir de 5 ans*

Danse

Danse Classique  
Hip Hop

Culture

Expression Théâtrale et  
corporelle

*Enfant  
à partir de 6 ans*

Gym Kids

Acro Gym  
Acro Gym/Initiation au Cirque  
Aérien  
Afro fit Kids

*Enfant  
à partir de 8 ans*

Danse

Break Dance  
Street Jazz

Culture

Expression Théâtrale

*Enfant  
à partir de 9 ans*

Gym Kids

Les Z'Arts du Cirque

*Enfant / parents*

Danse

Bollywood  
Claquettes Américaines  
Orientale

*Activités à partir de 16 ans*

Yoga

Do In Relaxation  
Méditation et Respiration  
Soprologie  
Yoga/Yoga Energie/Yoga Doux  
Yoga du rire Relaxation

Culture

Théâtre

Danse

Afro Dance  
Afro Traditionnelle  
Break Dance  
Claquettes Américaines  
Danse Bollywood  
Danse Classique  
Danse Contemporaine  
Danse Orientale  
Hip Hop  
Street Jazz  
Modern Jazz  
Rock 4 Temps  
Rock 6 Temps  
Rock 6 Temps/Lyndy Hop  
Danse en Ligne  
Salsa  
Bachata

*Les Nouveautés  
2023 / 2024*

Yoga

Méditation et Respiration  
Yoga Energie

Danse

Afro Traditionnelle  
Danse Bollywood  
Danse Orientale

Gym Kids

Afro fit Kids

Gymnastique

Pack Sport Santé

*(Pour les personnes en ALD\*)*

Remise en forme adaptée en extérieur  
Gym adaptée en salle  
Adapt en forme en salle

*\*Affection Longue Durée*

Gymnastique pour tous

Abdos Fessiers  
Aqua Douce  
Aqua Sculpt  
Aqua Tonique  
Aquaforme  
Body Barre  
Body Sculpt  
Cardio Attack/ Abdos Fessiers  
Djembel Dance  
Douce  
Elgo Power  
Entretien  
Fit Ball  
Gym Bien-être  
Gym et Technique de Bien-être  
Gym Prévention Dos  
Kuduro Fit  
Marche Active  
Marche Bien-être  
Marche Nordique  
Multi Gym  
Pilates  
Pilates Seniors  
Pilates Stretching  
Pilates Yoga  
PortDeBras  
Postural Ball  
Renforcement Musculaire  
Réveil Musculaire  
Sheating Body  
Step  
Stretching  
Stretching et Technique de Bien-Être  
Stretching Relaxation  
T.a.f (Taille Abdos Fessiers)  
T.a.f/T.a.b (Taille Abdos Fessiers  
Taille Abdos Bras)  
Zumba

## PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2023/2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CULTURE</b>						
ENGLISH CLUB						
EXPRESSION THEATRALE						
EXPRESSION THEATRALE ET CORPORELLE						
THEATRE ADULTES						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>YOGA/RELAXATION</b>						
DO-IN						
MEDITATION ET RESPIRATION						
SOPHROLOGIE						
YOGA						
YOGA ENERGIE						
YOGA DOUX						
YOGA DU BIRE						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>DANSE</b>						
AFRO DANCE						
AFRO TRADITIONNELLE						
BREAK DANCE						
CLAQUETTES AMERICAINES						
DANSE BOLLYWOOD						
DANSE CLASSIQUE EVEIL						
DANSE CLASSIQUE						
DANSE CONTEMPORAINE EVEIL						
DANSE CONTEMPORAINE						
DANSE ORIENTALE						
HIP HOP EVEIL						
HIP HOP						
STREET JAZZ						
MODERN JAZZ EVEIL						
MODERN JAZZ						
ROCK 4 TEMPS						
ROCK 6 TEMPS						
ROCK 6 TEMPS / LINDY HOP						
DANSE EN LIGNE						
SALSA						
BACHATTA						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>GYM KIDS</b>						
ACRO GYM						
ACRO GYM / INITIATION CIRQUE AERIEN						
AFRO FIT KIDS						
BABY CIRQUE						
BABY GYM						
LES Z'ARTS DU CIRQUE						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>PACK SPORT SANTE *</b>						
GYM ADAPTEE EN SALLE						
ADAPT EN FORME EN SALLE						
REMISE EN FORME ADAPTEE EN EXTERIEUR						

\* Ces activités sont accessibles uniquement aux personnes titulaires d'un certificat A.L.D.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
--	-------	-------	----------	-------	----------	--------

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>GYM / FITNESS</b>						
ABDOS FESSIERS						
AQUA DOUCE						
AQUA SCULPT						
AQUA TONIQUE						
AQUAFORME						
BODY BARRE						
BODY SCULPT						
CARDIO ATTACK/ABDOS FESSIERS						
DJEMBEL DANCE						
DOUCE						
ELGO POWER						
ENTRETIEN						
FIT BALL						
GYM BIEN-ETRE						
GYM ET TECHNIQUE DE BIEN-ETRE						
GYM PREVENTION DOS						
KUDURO FIT						
MARCHE ACTIVE						
MARCHE BIEN-ETRE						
MARCHE NORDIQUE						
MULTI GYM						
PILATES						
PILATES SENIORS						
PILATES STRETCHING						
PILATES YOGA						
PORT DE BRAS						
POSTURAL BALL						
RENFORCEMENT MUSCULAIRE						
REVEIL MUSCULAIRE						
SHEATING BODY						
STEP						
STRETCHING						
STRETCHING ET TECHNIQUE DE BIEN-ETRE						
STRETCHING RELAXATION						
T.A.F (Taille Abdos Fessiers)						
T.A.F./ T.A.B (Taille Abdos Fessiers Bras)						
ZUMBA						

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>COURS LIBRES*</b>						
GYM/FITNESS						

\* Abdos fessiers - Body sculpt - Gym douce - Gym bien-être  
- Gym prévention dos - Multi gym - Renforcement musculaire - Réveil musculaire - Stretching - Stretching et technique de bien-être  
Stretching relaxation - T.A.F (taille abdos fessiers) -  
T.A.F/T.A.B. (taille abdos fessiers - taille abdos bras)



**Bureau ODEA AMCALA**  
 Complexe Sportif  
 Claude Prouvoeur  
 141 Avenue des Sports  
 59240 DUNKERQUE

**DUNKERQUE CENTRE**

- 1 Piscine Paul Asseman  
Place Paul Asseman
- 2 Musée du LAAC  
Avenue des Bains

**MALO LES BAINS**

- 1 Complexe Sportif C. Prouvoeur  
Avenue des Sports
- 2 Maison de Quartier du Méridien  
2, rue de Cambrai
- 3 Espace Bel Air  
91, rue Bel Air
- 4 Ecole Kléber  
Boulevard du 8 Mai 45
- 5 Piscine Deleersnyder  
146, rue des Poilus
- 6 Ecole du Parc - Rue du Parc
- 7 Poste de Secours digue de mer

**ROSENDAËL**

- 1 Maison de Quartier de la Tente Verte  
Rue de Verdun
- 2 Salle Narcisse Bailleul  
Rue G. Claeymann
- 3 Stade Tribut  
Avenue de Rosendaël
- 4 Salle Georges Hardy  
Quai des Maraîchers
- 5 Salle Lamartine  
Impasse Volbout accès Rue Léon Blum
- 6 Stades de Flandres  
Avenue de Rosendaël

Comment vous rendre à nos bureaux ?



## English club

C'est à l'aide de jeux, chants, coloriages et petites scènes représentant la vie quotidienne que notre animatrice fait une approche de la langue anglaise avec ses jeunes usagers de 3 à 8 ans.

Mercredi	15:00 - 16:00	<b>C 01</b>	Ecole du Parc - Malo	Brigitte Mercken
			6/8 ans	
	16:00 - 17:00	<b>C 02</b>	Ecole du Parc - Malo	Brigitte Mercken
			3/5 ans	

## Expression Théâtrale

Mercredi	15:00 - 16:00	<b>C 03</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
			10/13 ans	
	16:00 - 17:00	<b>C 04</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
			8/10 ans	
	18:15 - 19:15	<b>C 05</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
			13/17 ans	

## Expression Théâtrale et Corporelle

Cette activité permet de se familiariser avec l'univers théâtre par le biais de petits jeux, improvisations, marionnettes, mimes... Travail sur l'espace, le corps l'expression des émotions et des sentiments. Mises en situation, création de saynètes avec l'utilisation d'accessoires. Il n'y a pas de travail de texte.

Mercredi	14:00 - 15:00	<b>C 06</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
			4/6 ans	
	17:00 - 18:00	<b>C 07</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
			5/7 ans	

## Théâtre Adultes

Mercredi	19:15 - 20:15	<b>C 08</b>	Ecole du Parc - Malo	Amélie Becuwe
----------	---------------	-------------	----------------------	---------------

## Do-In Relaxation

Son rôle est d'entretenir et de rééquilibrer la circulation de l'énergie le long des méridiens du corps par un automassage, une mobilisation, un étirement des articulations, une relaxation.

Lundi 16:45 - 18:15 Y 01 Espace Bel Air - Malo Annie Jourdan

## Méditation et Respiration **NOUVEAU**

Une séance mi-techniques respiratoires mi-Méditation de Pleine Conscience « je respire ! je médite ! »

Lundi 10:30 - 11:30 Y 02 Espace Bel Air - Malo Marie Albane Dumont-Wallois

## Sophrologie

Basée sur des exercices simples de respiration, de visualisation, de contraction et détente musculaire, la sophrologie vise l'équilibre corps/esprit à travers l'apaisement.

Mercredi 18:15 - 19:15 Y 03 Espace Bel Air - Malo Marie Albane Dumont-Wallois

19:15 - 20:15 Y 04 Espace Bel Air - Malo Marie Albane Dumont-Wallois

## Yoga

Le yoga met en évidence les postures, les respirations, la relaxation. Ces techniques de contrôle mental permettent d'augmenter les facultés de concentration, de mémoire, d'attention.

Lundi 15:00 - 16:30 Y 05 Espace Bel Air - Malo Sabine Swynghedauw

18:30 - 20:00 Y 06 Dojo du Stade Tribut - DK Marie-France Paroissien

Mardi 18:30 - 20:00 Y 07 Espace Bel Air - Malo Marie-France Paroissien

18:30 - 20:00 Y 08 Musée du LAAC Mylène Sieminski

Jeudi 09:00 - 10:30 Y 09 Maison de Quartier du Méridien - Malo Amandine Decreton

18:30 - 20:00 Y 10 Espace Bel Air - Malo Eric Delienne

Vendredi 09:30 - 11:00 Y 11 Maison de Quartier du Méridien - Malo Catherine Lafrance

10:30 - 12:00 Y 12 Salle Georges Hardy - Rosendaël Sylvie Fanucci

14:00 - 15:30 Y 13 Espace Bel Air - Malo Sabine Swynghedauw

18:30 - 20:00 Y 14 Espace Bel Air - Malo Marie-France Paroissien

## Yoga Energie **NOUVEAU**

Le yoga de l'énergie est un hatha yoga qui s'occupant du corps, explorant progressivement le souffle, la concentration et la sensibilité, est un pas vers la méditation.

Ce cours de yoga s'adresse plutôt à des initiés.

Lundi 18:30 - 20:00 Y 15 Espace Bel Air - Malo Florence Posonda

## Yoga Doux

Par des postures simples accessibles à la plupart, des respirations contrôlées et des temps de relaxation, les séances permettent de maintenir la mobilité du corps, de le renforcer, d'apaiser les tensions et d'évacuer le stress.

Jeudi 10:30 - 12:00 Y 16 Maison de Quartier du Méridien - Malo Amandine Decreton

17:00 - 18:30 Y 17 Espace Bel Air - Malo Eric Delienne

Vendredi 09:00 - 10:30 Y 18 Salle Georges Hardy - Rosendaël Sylvie Fanucci

## Yoga du Rire

Le yoga du rire associe le rire et la respiration et permet d'améliorer la santé. C'est une combinaison de rire sans raison en favorisant donc les respirations profondes (prana). Il est démontré scientifiquement que le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé et de ce fait on obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques. De ce fait tout le monde peut rire ainsi sans recourir à l'humour.

Mardi 18:30 - 19:30 Y 19 Mezzanine Stades de Flandres - DK Catherine Lafrance

## Afro Dance

**Mercredi** **19:00 - 20:00 D 01** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Tahirou Traoré  
Ados/adultes

## Afro Traditionnelle **NOUVEAU**

**Mercredi** **20:00 - 21:00 D 02** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Tahirou Traoré  
Ados/adultes

## Break Dance

**Jeudi** **18:30 - 19:30 D 03** Labo de danse du Méridien - Malo Simon Noyelle  
A partir de 8 ans  
**19:30 - 20:30 D 04** Labo de danse du Méridien - Malo Simon Noyelle  
Initiés 4 ans de pratique

## Claquettes Américaines

Venez vous initier aux claquettes. Qui n'a jamais rêvé de devenir Gene Kelly ou Fred Astaire?

**Mercredi** **17:30 - 18:30 D 05** Salle Georges Hardy - Rosendaël Isabelle Vanrespaille  
Débutants enfants/ados/adultes  
**18:00 - 19:00 D 06** Salle Georges Hardy - Rosendaël Isabelle Vanrespaille  
Initiés enfants/ados/adultes

## Danse Bollywood **NOUVEAU**

**Jeudi** **18:30 - 19:30 D 07** Salle de spectacle du Méridien - Malo Ilona Taccoen  
Enfants à partir de 8 ans/ados/adultes

## Eveil à la Danse Classique

**Mercredi** **11:00 - 12:00 D 08** Salle Georges Hardy - Rosendaël Isabelle Vanrespaille  
Eveil corporel 5/7 ans  
**Samedi** **15:00 - 16:00 D 09** Stades de Flandres salle Multi 1 - DK Isabelle Vanrespaille  
Eveil corporel 5/7 ans

## Danse Classique

C'est un apprentissage des pas de base, un échauffement adapté, une initiation à la barre et petits pas chorégraphiques. Toutes ces pratiques sont, bien entendu, adaptées aux besoins de chacun puisque des groupes de différents niveaux sont constitués.

**Mercredi** **14:00 - 15:00 D 10** Labo de danse du Méridien - Malo Isabelle Vanrespaille  
Niveau 1 - 8/10 ans  
**Samedi** **14:00 - 15:00 D 11** Stades de Flandres salle Multi 1 - DK Isabelle Vanrespaille  
Niveau 2 et 3 - A partir de 10 ans

## Eveil à la Danse Contemporaine

**Samedi** 10:00 - 11:00 **D 12** Labo de danse du Méridien - Malo Isabelle Vanrespaille  
Eveil corporel 5/7 ans

## Danse Contemporaine

En respectant la sensibilité de chacun, la danse contemporaine développe l'imaginaire, la multiplicité du mouvement pour aboutir à une meilleure maîtrise corporelle.

**Mercredi** 15:00 - 16:00 **D 13** Labo de danse du Méridien - Malo Isabelle Vanrespaille  
10/13 ans

19:15 - 20:45 **D 14** Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk Isabelle Vanrespaille  
Ados/adultes

**Vendredi** 18:30 - 20:00 **D 15** Salle Georges Hardy - Rosendaël Isabelle Vanrespaille  
Ados/adultes

**Samedi** 11:00 - 12:00 **D 16** Labo de danse du Méridien - Malo Isabelle Vanrespaille  
Initiation 6/9 ans

## Danse Orientale **NOUVEAU**

**Jeudi** 19:30 - 20:30 **D 17** Salle de spectacle du Méridien - Malo Ilona Taccon  
Enfant à partir de 8 ans/ados/adultes

## Eveil à la Danse Hip Hop

**Mercredi** 16:00 - 17:00 **D 18** Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Williane Verscheure  
Eveil corporel 5/7 ans

## Hip Hop

**Mercredi** 18:00 - 19:00 **D 19** Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Williane Verscheure  
débutants 8/11 ans

20:00 - 21:00 **D 20** Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Williane Verscheure  
Ados/adultes

## Street Jazz

Alliant la technique jazz et l'énergie du hip-hop, le street jazz est un véritable métissage entre ces deux disciplines. Après un échauffement basé sur les techniques du modern jazz (barre au sol, stretching, étirements) on entre en matière dans une ambiance dynamique et follement décomplexée.

**Mercredi** 17:00 - 18:00 **D 21** Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Williane Verscheure  
8 ans et plus

19:00 - 20:00 **D 22** Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Williane Verscheure  
Ados/adultes

## Eveil à la Danse Modern Jazz

Mercredi	10:30 - 11:30	<b>D 23</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Sandrine Cardon
			Eveil corporel 4/5 ans	
Samedi	10:30 - 11:30	<b>D 24</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Eveil corporel 4/5 ans	

## Modern Jazz

Lundi	18:30 - 19:30	<b>D 25</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Sandrine Cardon
			Adultes débutants	
	19:30 - 20:30	<b>D 26</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Sandrine Cardon
			Adultes initiés	
Mercredi	09:30 - 10:30	<b>D 27</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Sandrine Cardon
			Initiation 8/9 ans	
	11:30 - 12:30	<b>D 28</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Sandrine Cardon
			Niveau 1 - 8/10 ans	
	14:00 - 15:00	<b>D 29</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Niveau 2 - 11/14 ans	
	15:00 - 16:00	<b>D 30</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Niveaux 1 - 6/7 ans	
Samedi	09:30 - 10:30	<b>D 31</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Initiation 6/8 ans	
	11:30 - 12:30	<b>D 32</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Niveau 1 - 9/12 ans	
	13:30 - 15:00	<b>D 33</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Niveaux 2 et 3 - Ados/adultes	
	15:00 - 16:30	<b>D 34</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon
			Niveaux 2 - Ados 13/16 ans	



## Rock 4 Temps

Le Rock à quatre temps (ou le Rock étudiant) se danse tant sur du Rock traditionnel que sur de la musique actuelle

Vendredi	18:30 - 19:30	D 35	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Antoine SIVATTE
	Débutants			
	19:30 - 20:30	D 36	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Antoine SIVATTE
	Initiés			

## Rock 6 Temps

Le Rock 6 temps s'inspire du Swing des années 1938-1939 mais avec une plus grande variété de figures

Mardi	18:30 - 19:30	D 37	Salle Georges Hardy - Rosendael	Gérard Barbe
	Initiés			
Mercredi	19:00 - 20:00	D 38	Salle Georges Hardy - Rosendael	Alfredo Diaz
	Tous niveaux			

## Rock 6 Temps / Lindy Hop

Le lindy hop est une danse riche et diversifiée. Le lindy se danse sur des musiques Swing, avec un tempo allant de 20 à 70 mesures par minute (MPM). Le lindy hop est l'ancêtre du rock qui s'en rapproche par le style musical et le pas de base. Cependant, là où le rythme du rock est plus carré, le lindy se rapproche du boogie-woogie avec un style « swingué », arrondi.

Mardi	19:30 - 20:30	D 39	Salle Georges Hardy - Rosendael	Gérard Barbe
	Débutants			

## Danse en ligne

La danse en ligne permet de redécouvrir les danses comme le tango, le chacha, la valse, la rumba, le quicks tep, le charleston, le disco, le madison... danses pratiquées en ligne sans partenaire.

Jeudi	18:30 - 19:30	D 40	Salle Georges Hardy - Rosendael	Gérard Barbe
	Débutants			
	19:30 - 20:30	D 41	Salle Georges Hardy - Rosendael	Gérard Barbe
	Initiés			

## Salsa

Mercredi	20:00 - 21:00	D 42	Salle Georges Hardy - Rosendael	Alfredo DIAZ
----------	---------------	------	---------------------------------	--------------

## Bachata

Mercredi	21:00 - 22:00	D 43	Salle Georges Hardy - Rosendael	Alfredo DIAZ
----------	---------------	------	---------------------------------	--------------



## Pack « SPORT SANTE »

*Votre santé évolue ... L'Odea Amcala s'adapte !*

*Vous souffrez de troubles physiques et / ou psychiques ?*

*Vous avez une reconnaissance ALD ?*

*Vous avez envie de pratiquer une activité sportive sans mettre en difficulté votre santé ?*

*Vous ne savez pas quelles activités ou exercices sont faits pour vous ?*

Nous vous accueillons dans des groupes spécifiques et dédiés aux activités physiques adaptées et encadrées par des animateurs diplômés.

### Les principes :

L'activité physique est essentielle à notre bien-être et permet l'amélioration de notre santé (corporelle, mentale et sociale).

Muni d'un certificat ALD, nous vous proposons d'adhérer à l'ODEA AMCALA par le biais d'un pack « SPORT SANTE » : 2 séances au choix parmi les 3 disciplines proposées + 1 séance en autonomie

**En extérieur, en intérieur, seul ou en groupe, à la maison ou en salle vous pourrez choisir**

*(en fonction des places disponibles : 15 personnes maximum inscrites) :*

- 1 Remise en forme adaptée
- 2 Adapt en forme
- 3 Gym adaptée



*La session sera divisée en 3 cycles  
pour la saison 2023-2024*

### Les objectifs :

- 👉 Découvrir des exercices et des programmes adaptés
- 👉 Reprendre une activité physique, régulière, modérée et adaptée
- 👉 Pratiquer ensemble une activité adaptée à votre situation
- 👉 Evoluer progressivement en confort physique et psychique
- 👉 S'inscrire dans d'autres activités

### Les moyens :

- Des animatrices diplômées et dédiées à l'encadrement des activités proposées.
- Un accueil, un bilan, un suivi individuel et personnalisé en lien avec vos attentes

### Les perspectives :

A terme de votre parcours « pack santé », vous serez orientés au mieux vers nos activités « traditionnelles » en lien avec vos envies et capacités physiques.

Nous vous invitons à continuer la lecture du programme, vous y découvrirez ainsi les horaires des séances APA\* auxquelles vous pourrez vous inscrire, ainsi que les différentes activités que les animateurs dispensent à l'ODEA AMACALA.

# Activité Physique Adaptée

## Gym adaptée en salle

Jeudi 15:45 - 16:45 **S 01** Complexe Claude Prouvoeur  
salle multi 1 - Malo Nelly Hubere

## Adapt en forme en salle

Mercredi 11:00 - 12:00 **S 02** Complexe Claude Prouvoeur  
salle multi 1 - Malo Sabine Swyngedauw

## Remise en forme adaptée en extérieur

Lundi 11:00 - 12:00 **S 03** Parking Complexe Claude Prouvoeur  
Malo Mélanie Vanhecke



## Échelle d'intensité

Elle permet de vous informer sur l'intensité de nos activités.



Conformément à la réglementation en vigueur, les activités gym fitness sont accessibles à partir de 16 ans

Pour toutes les activités Gym

Se munir d'un tapis de sol

### 5 - 6 *Abdos Fessiers*

Lundi	11:00 - 12:00	<b>G 01</b>	Dojo du stade Tribut - Dk	Anne Venard
	14:15 - 15:15	<b>G 02</b>	Stades de Flandres salle VIP - Dk	Mélanie Vanhecke
Mardi	18:30 - 19:30	<b>G 03</b>	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
Vendredi	10:00 - 11:00	<b>G 04</b>	Stades de Flandres salle VIP - Dk	Mélanie Vanhecke

Pour les activités aquatiques, le bonnet de bain est obligatoire.

En raison des travaux à la Piscine Paul Asseman les lieux et horaires pourront être modifiés à la rentrée voire en cours de saison.

### 1 - 2 *Aqua douce*

Pour les seniors, les sportifs dans le cadre d'une rééducation physique, les femmes enceintes. Mobilisation articulaire, travail musculaire à intensité modérée, léger travail cardio-respiratoire.

Mardi	13:00 - 13:45	<b>G 06</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Clara Delval
Mercredi	11:15 - 12:15	<b>G 05</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun

### 7 - 8 *Aqua Sculpt*

Pour les personnes de tout âge désireuses de pratiquer une activité physique régulière. L'activité est basée sur un renforcement musculaire global

Samedi	09:45 - 10:30	<b>G 07</b>	Piscine Guynemer - DK	Marianne Moulun
	11:15 - 12:00	<b>G 08</b>	Piscine Guynemer - DK	Marianne Moulun

### 7 - 8 *Aqua Tonique*

Cette activité permet d'améliorer sa tonicité musculaire et son endurance cardio-respiratoire.

Samedi	10:30 - 11:15	<b>G 09</b>	Piscine Guynemer - DK	Marianne Moulun
--------	---------------	-------------	-----------------------	-----------------

### 4 - 7 *Aquaforme*

Assouplissements, tonification des abdos-fessiers dans l'eau

Lundi	12:00 - 12:45	<b>G 10</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
	12:45 - 13:30	<b>G 11</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
	18:30 - 19:15	<b>G 12</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Clara Delval
Mardi	11:40 - 12:20	<b>G 13</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Clara Delval
	12:20 - 13:00	<b>G 14</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Clara Delval
Mercredi	09:00 - 09:45	<b>G 15</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun
	09:45 - 10:30	<b>G 16</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun
	10:30 - 11:15	<b>G 17</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun
Jeudi	18:45 - 19:30	<b>G 18</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
	19:30 - 20:15	<b>G 19</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
Vendredi	12:15 - 13:00	<b>G 20</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
	13:00 - 13:45	<b>G 21</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Olivia Lybeert
	18:15 - 19:00	<b>G 22</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun
	19:00 - 19:45	<b>G 23</b>	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun

**7-9** *Body Barre*

Le Body Barre est un cours collectif visant à renforcer et à sculpter l'ensemble du corps. Il s'agit d'un cours avec poids pour tonifier et améliorer votre condition physique de manière générale.

**Mardi 18:30 - 19:30 G 24** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swyngedauw

**5-6** *Body Sculpt*

C'est une technique fitness dynamique dont le but est de renforcer aussi bien le système cardio vasculaire que musculaire. Tous les groupes musculaires sont travaillés lors de ce cours à l'aide de petits matériels (step, haltères, ballon, élastique ...).

**Lundi 18:30 - 19:30 G 25** Stades de Flandres salle multi 2 - Dk Sabine Swyngedauw

**Mardi 10:00 - 11:00 G 26** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swyngedauw

**7-9** *Cardio Attack/ Abdos Fessiers*

Inspiré par de nombreux sports, l'objectif est de développer force, tonification et endurance dans une ambiance électrique et sous forme d'interval training.

**Lundi 18:30 - 19:30 G 27** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo Cheik Amir

**7-8** *Djembel Dance*

C'est un cours de danse fitness sur des sonorités africaines

**Mercredi 18:30 - 19:30 G 28** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo Isabelle Galinski

**1-2** *Douce*

"Si vous voulez, à votre rythme, suivre un programme d'intensité modérée, pour améliorer la mobilité de vos articulations et la fermeté de vos muscles, ce cours est indispensable. Joie, bonne humeur et convivialité sont au rendez-vous."

**Lundi 10:00 - 11:00 G 29** Dojo du stade Tribut - DK Anne Venard

**Mardi 09:00 - 10:00 G 30** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swyngedauw

**7-8** *Elgo Power*

Elgo c'est de la Dance sportive et sensuelle qui contribue au Cardio, au renforcement musculaire des cuisses, abdos et fessiers. De plus le fait de suivre les cours en talons permet de renforcer le travail des muscles profonds.

**Vendredi 19:30 - 20:30 G 31** Stades de Flandres salle multi 2 - Dk Isabelle Galinski

**5-6** *Entretien*

Exercices de tonification, toutes les parties du corps sont sollicitées, avec ou sans l'aide de petits matériels, sur des rythmes musicaux.

**Mardi 09:00 - 10:00 G 32** Maison de Quartier tente Verte - Rosendaël Anne Venard

**6-7** *Fit Ball*

Pour cette activité, nous vous informons qu'il faut vous munir d'un ballon Swiss Ball et qu'un gonfleur sera disponible dans la salle

**Jedi 19:15 - 20:15 G 33** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo Sabine Swyngedauw

**3-4** *Gym Bien-être*

Gym basée sur de la gym douce avec un peu plus de tonicité.

**Vendredi 11:00 - 12:00 G 34** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Mélanie Vanhecke

3 - 4

## Gym et Technique de Bien-être

**Jeudi** 14:45 - 15:45 **G 35** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Nelly Hubere

4 - 7

## Gym Prévention Dos

Techniques de gainage et d'apprentissage des bons mouvements, afin d'améliorer : la force, l'équilibre, la posture, diminuer les tensions musculaires et les douleurs. Se pratique avec un ballon paille, des élastibands et (avec ou sans poids) en fonction de votre forme (de modéré à intensif).

**Samedi** 09:45 - 10:45 **G 36** Stades de Flandres Salle multi 1 - DK Nelly Hubere

9 - 10

## Kuduro Fit

Cours intense, très cardio, basé sur les rythmes du kuduro, avec une composante fitness qui amène beaucoup d'intensité. C'est un cours accessible à tous. Une danse de groupe très festive qui s'inspire du madison.

**Vendredi** 19:30 - 20:30 **G 37** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Laëtitia Fack

4 - 7

## Marche Active

Reprendre une activité physique en douceur par le biais de la marche

**Vendredi** 14:30 - 16:00 **G 38** Poste de secours Digue de mer - Malo Blandine Letrez

2 - 4

## Marche Bien-être

Reprendre une activité physique en douceur par le biais de la marche

**Jeudi** 11:00 - 12:00 **G 39** Parking Complexe C Prouvoeur - Malo Mélanie Vanhecke

4 - 8

## Marche Nordique

C'est une activité d'extérieur visant l'entretien et l'amélioration du système cardio-respiratoire et musculaire, de l'équilibre et de la souplesse et la coordination par l'utilisation efficace de bâton de marche nordique. Se pratique le plus souvent en milieu naturel mais possible en milieu urbain ou sur bitume en adaptant le matériel.

**Lundi** 14:00 - 15:30 **G 40** Parking Complexe C Prouvoeur - Malo Marianne Moulun

**Mardi** 10:00 - 11:45 **G 41** Parking Complexe C Prouvoeur - Malo Mélanie Vanhecke  
Niveau avancé

**Jeudi** 14:30 - 16:00 **G 42** Parking Complexe C Prouvoeur - Malo Mélanie Vanhecke

5 - 8

## Multi Gym

Chacun pourra, dans ces cours apprécier la richesse du travail musculaire, la variété des enchaînements, et la tonicité des différentes disciplines.

**Mercredi** 18:00 - 19:00 **G 43** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
Fit ball/abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching

**Vendredi** 09:00 - 10:00 **G 44** Stades de Flandres Espace VIP - DK Mélanie Vanhecke  
Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching

**5-7 Pilates**

Méthode qui vise à renforcer les muscles profonds en utilisant des techniques de respiration, des mouvements lents et placés

<b>Lundi</b>	<b>09:00- 10:00 G 45</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw
		Débutants intermédiaires	
	<b>19:30 - 20:30 G 46</b>	Stades de Flandres salle multi 2 - Dk	Sabine Swyngedauw
		Intermédiaires avancés	
<b>Mardi</b>	<b>09:00- 10:00 G 47</b>	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
	<b>12:15 - 13:00 G 48</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw
		Débutants intermédiaires	
	<b>19:30 - 20:30 G 49</b>	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
<b>Mercredi</b>	<b>09:00- 10:00 G 50</b>	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Sabine Swyngedauw
<b>Jeudi</b>	<b>11:00 - 12:00 G 51</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw
		Avancés	

**3-4 Pilates Seniors**

Méthode de pilates adaptée

<b>Jeudi</b>	<b>10:00 - 11:00 G 52</b>	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
--------------	---------------------------	---	------------------

**5-6 Pilates Stretching**

Méthode pilates combinée avec des étirements de toutes les chaînes musculaires.

<b>Mardi</b>	<b>11:00 - 12:00 G 53</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw
	<b>19:30 - 20:30 G 54</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw

**3-5 Pilates Yoga**

Grâce à ce cours qui mélange un travail des muscles profonds avec la méthode pilates et des postures, une respiration contrôlée du yoga, vous retrouverez une amélioration de votre condition physique.

<b>Mercredi</b>	<b>18:30 - 19:30 G 55</b>	Ecole Kléber - Malo	Sabine Swyngedauw
<b>Jeudi</b>	<b>09:00- 10:00 G 56</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw

**5-7 Port De Bras**

"Le Port De Bras est un cours de bien-être venu de Russie, créé par Vladimir Snezhik. Il renforce essentiellement le haut du corps (bras et taille) en met l'accent sur les muscles profonds grâce à des mouvements inspirés du ballet. Le PortDeBras est une alliance harmonieuse entre renforcement, travail postural, élimination du stress, stretching dynamique et élégance."

<b>Mercredi</b>	<b>17:15 - 18:15 G 57</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Rosa Iezzi
-----------------	---------------------------	---------------------------------------	------------

**5-6 Postural Ball**

Pour cette activité, nous vous informons qu'il faut vous munir d'un ballon Swiss Ball et qu'un gonfleur sera disponible dans la salle

Mauvaises postures, tensions, stress, ou encore mal de dos sont les conséquences notre mode de vie moderne et sédentaire. A la fois préventif et thérapeutique, le Postural Ball y remédie, en mélangeant gym douce et relaxation à l'aide d'un gros ballon.

<b>Mercredi</b>	<b>18:15 - 19:15 G 58</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Rosa Iezzi
-----------------	---------------------------	---------------------------------------	------------

**5-6 Renforcement Musculaire**

<b>Lundi</b>	<b>10:00 - 11:00 G 59</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedauw
--------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------

**2-4 Réveil Musculaire**

Venez vous réveiller en douceur avec un renforcement musculaire qui vous permettra d'être en forme pour la journée. C'est un rendez-vous avec votre corps. Cela vous permet de faire un bilan sur votre forme du jour.

**Jeudi** 09:00 - 10:00 **G 60** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Mélanie Vanhecke

**6-7 Sheating Body**

Cet entraînement tonifie le buste, les abdos et les jambes. Il améliore la posture par des exercices de rééquilibrage musculaire. Ce programme d'entraînement est l'ingrédient essentiel pour un corps plus fort. C'est un entraînement stimulant et accessible à tous les niveaux. Cet entraînement donne des résultats rapides qui vous rendrons plus tonique et vous affinera. Par ce type d'entraînement vous repousserez vos limites continuellement et cela peu importe votre condition physique.

**Mardi** 19:30 - 20:30 **G 61** Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk Alain Robyn

**6-7 Step**

Enchaînement de pas variés permettant un travail cardio en utilisant le step comme support

**Mardi** 18:30 - 19:30 **G 62** Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk Alain Robyn

**5-6 Stretching**

**Lundi** 15:15 - 16:15 **G 63** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Mélanie Vanhecke

**5-6 Stretching et Technique de Bien-Être**

Vous assure d'améliorer rapidement la souplesse, de diminuer les tensions et douleurs musculaires avec divers techniques simples et efficaces (travail sur les fascias), de maîtriser des techniques, gestion du stress dans une ambiance relaxante. Se pratique avec un ballon paille, des rouleaux et des balles picots. Tous publics.

**Samedi** 10:45 - 11:45 **G 64** Stades de Flandres salle multi 1 - Dk Nelly Hubere

**5-6 Stretching Relaxation**

Etirements avec parfois du travail d'équilibre et renforcement musculaire

**Lundi** 19:30 - 20:30 **G 65** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Cheik Amir

**4-7 T.a.f (Taille Abdos Fessiers)**

**Mercredi** 10:00 - 11:00 **G 66** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Sabine Swyngedauw

**Jeudi** 10:00 - 11:00 **G 67** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swyngedauw

**4-7 T.a.f/T.a.b (Taille Abdos Fessiers/Taille Abdos Bras)**

**Jeudi** 12:15 - 13:00 **G 68** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swyngedauw

18:15 - 19:15 **G 69** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Sabine Swyngedauw

**8-9 Zumba**

C'est une activité qui combine des rythmes rapides et lents qui tonifient et sculptent le corps, le tout sur des musiques latines.

**Vendredi** 18:30 - 19:30 **G 70** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 Malo Laëtitia Fack

## Cours libres G 71

Nous vous proposons à partir du tarif B et C  
d'accéder à ces 20 cours libres.



### Abdos Fessiers

Lundi	14:15 - 15:15	Stades de Flandres salle VIP - DK	Mélanie Vanhecke
Mardi	18:30 - 19:30	Complexe Claude Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
Vendredi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres salle VIP - DK	Mélanie Vanhecke

### Body Sculpt

Lundi	18:30 - 19:30	Stade de Flandres - salle multi 2 - DK	Sabine Swyngedauw
Mardi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres salle VIP - DK	Sabine Swyngedauw

### Douce

Lundi	10:00 - 11:00	Dojo du stade Tribut - DK	Anne Venard
Mardi	09:00 - 10:00	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Sabine Swyngedauw

### Gym Bien-être

Vendredi	11:00 - 12:00	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Mélanie Vanhecke
----------	---------------	------------------------------------	------------------

### Gym Prévention Dos

Samedi	09:45 - 10:45	Stades de Flandres Salle multi 1 - DK	Nelly Hubere
--------	---------------	---------------------------------------	--------------

### Muti Gym

Mercredi	18:00 - 19:00	Stades de Flandres salle Multi 1 - DK Fit ball/Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching	Mélanie Vanhecke
Vendredi	09:00 - 10:00	Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching	Mélanie Vanhecke

### Renforcement Musculaire

Lundi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Sabine Swyngedauw
-------	---------------	------------------------------------	-------------------

### Réveil Musculaire

Jeudi	09:00 - 10:00	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke
-------	---------------	---	------------------

### Stretching

Lundi	15:15 - 16:15	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Mélanie Vanhecke
-------	---------------	------------------------------------	------------------

### Stretching et Technique de Bien-Être

Samedi	10:45 - 11:45	Stades de Flandres salle multi 1 - DK	Nelly Hubere
--------	---------------	---------------------------------------	--------------

### Stretching Relaxation

Lundi	19:30 - 20:30	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Cheik Amir
-------	---------------	---	------------

### T.a.f (Taille Abdos Fessiers)

Mercredi	10:00 - 11:00	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Sabine Swyngedauw
Jeudi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Sabine Swyngedauw

### T.a.f/T.a.b (Taille Abdos Fessiers/Taille Abdos Bras)

Jeudi	12:10 - 13:00	Stades de Flandres Espace VIP - DK	Sabine Swyngedauw
	18:15 - 19:15	Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo	Sabine Swyngedauw

# Gym Kids

## Acro Gym

Apprentissage d'un enchaînement gymnique avec des acrobaties au sol avec ou sans matériel (rubans, ballon, cerceaux ...), travail d'équilibre et de motricité

**Mercredi** 13:30 - 14:30 **K 01** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Sabine Swynghedauw  
A partir de 7 ans.

## Acro Gym/Initiation au Cirque Aérien

**Mercredi** 09:30 - 10:30 **K 02** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
6-8 ans

## Afro fit Kids **NOUVEAU**

**Mercredi** 17:30 - 18:30 **K 03** Complexe C Prouvoeur salle multi 1 - Malo Isabelle Galinski  
A partir de 6 ans

## Baby Cirque

Découverte de la magie du cirque (jonglerie, motricité, équilibre)

**Mercredi** 10:30 - 11:30 **K 04** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
4/6 ans

14:30 - 15:30 **K 05** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Sabine Swynghedauw  
4/6ans

15:30 - 16:30 **K 06** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Sabine Swynghedauw  
3/5 ans

## Baby Gym

**Mercredi** 11:30 - 12:30 **K 07** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
3/5 ans

**Samedi** 14:00 - 15:00 **K 08** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Blandine Letrez  
3/5 ans

## Les Z'Arts du Cirque

Venez découvrir la magie du cirque. Initiation à la jonglerie, travail de la motricité, de l'équilibre. Initiation au cerceau aérien, trapèze et corde lisse et slackline

**Mercredi** 16:30 - 18:00 **K 09** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
9 ans et plus

# ABONNEMENT SAISON 2023/2024

	TARIF A	TARIF B	TARIF C	TARIF D
	1 ou 2 cours/semaine dont la durée totale des cours est de 2 heures maximum	1 ou 2 cours/semaine dont la durée totale des cours est supérieure à 2 heures	3 ou 4 cours fixes/semaine ou (3 cours fixes + 20 cours libres)	5 ou 6 cours fixes/semaine ou (5 cours fixes + 20 cours libres)
Adulte	<b>138 €</b> <i>soit 1,91 € le cours*</i>	<b>150 €</b> <i>soit 2,09 € le cours*</i>	<b>175 €</b> <i>soit de 1,62 € à 0,21 € le cours*</i>	<b>193 €</b> <i>soit de 1,07 € à 0,21 € le cours*</i>
Enfant ou étudiant, (1) Adulte non imposable (2)	<b>101 €</b> <i>soit 1,40 € le cours*</i>	<b>113 €</b> <i>soit 1,58 € le cours*</i>	<b>126 €</b> <i>soit de 1,17€ à 0,15 € le cours*</i>	<b>150 €</b> <i>soit de 0,83 € à 0,17 € le cours*</i>
Demandeur d'emploi non imposable (3)	<b>88 €</b> <i>soit 1,23 € le cours *</i>	<b>95 €</b> <i>soit 1,31 € le cours*</i>	<b>101 €</b> <i>soit de 0,93 € à 0,12 € le cours*</i>	<b>126 €</b> <i>soit de 0,10 € à 0,14 € le cours*</i>

\* A titre indicatif

## PIÈCES À PRÉSENTER POUR BÉNÉFICIER DES TARIFS SPÉCIFIQUES :

- (1) Pour les plus de 16 ans certificat de scolarité ou carte d'étudiant et avis de non imposition 2023 pour les étudiants salariés
- (2) Avis de non imposition 2023
- (3) Avis de non imposition 2023 et carte d'actualisation Pôle emploi (Tarif également applicable aux enfants)

L'ODEA AMCALA propose un demi-tarif à partir de l'inscription du 3ème enfant.

## PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT :

- Une photo d'identité
  - 3 enveloppes timbrées, libellées à votre adresse par famille
  - Un certificat médical d'aptitude pour les activités du Pack Sport Santé\*
- \*uniquement pour les personnes disposant d'un certificat d'affection longue durée



# INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux activités pour la saison 2023/2024 auront lieu :

## **COMPLEXE SPORTIF CLAUDE PROUVOYEUR**

141 Avenue des Sports - 59240 Dunkerque

Tél. : 03 28 51 98 20

E-mail : odeaamcala2@wanadoo.fr

Site : [www.odea-amcala.fr](http://www.odea-amcala.fr)

  ODEA Amcala

## **INSCRIPTIONS À PARTIR DU VENDREDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2023**

### **Horaires d'inscriptions exceptionnels**

Le vendredi 1er septembre 2023

de 9h00 à 20h00

Le samedi 2 septembre 2023 de 9h00 à 18h00

Les mercredis 6, 13, 20 et 27 septembre 2023 de 9h00 à 20h00

Les samedis 9, 16 et 23 et 30 septembre 2023 de 9h00 à 11h30

### **Inscriptions tout au long de l'année**

Du lundi au jeudi

de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

Le vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

**Aucun remboursement ne sera effectué une fois l'inscription réglée.**

**Reprise des activités le lundi 4 septembre 2023.**

N.B. : Certains horaires et lieux peuvent être exceptionnellement changés en cours d'année.

## **INFORMATIONS ET CONSEILS PRATIQUES**

Afin de faciliter les relations entre adhérents, parents, enfants et animateurs, nous vous demandons de vous conformer à ce qui suit :

**Les enfants de moins de 10 ans, ne sachant pas toujours transmettre aux parents les informations données par les animateurs et afin d'éviter des ennuis lorsque nous ne pouvons disposer des salles pour des raisons indépendantes de notre volonté, ou en cas d'absence de l'animateur (maladie – accident), nous vous demandons d'amener les enfants dans les salles de cours, aux horaires précis et venir les rechercher à l'heure exacte de la fin d'activité.**

L'ODEA AMCALA décline toute responsabilité en cas d'accident en dehors des lieux d'activités.

Nous remercions tous les adhérents d'être assidus aux cours et d'éviter d'arriver en retard par respect pour les autres et afin de ne pas troubler les cours.

Pendant les activités, l'ODEA AMCALA n'est pas responsable des vols ou des dégradations d'objets appartenant aux adhérents.

L'ODEA AMCALA se réserve le droit de refuser l'accès aux cours à toute personne qui ferait preuve de mauvais esprit et perturberait l'entente cordiale qui règne au sein de l'Association.

Il est demandé de respecter les consignes de sécurité ainsi que la propreté (prévoir des baskets propres) des salles de sports de la ville de Dunkerque

Les adhérents autorisent l'association à utiliser photos et vidéos prises sur l'ensemble des cours ou manifestations sauf opposition écrite de leur part

L'Association se réserve le droit d'annuler les cours dont les effectifs sont inférieurs à 6 ou 10 adhérents selon l'activité.

Toute personne ne pouvant pas justifier de son adhésion par le biais de sa carte de membre pourra se faire refuser l'accès aux cours.

Il est strictement interdit de venir accompagné de ses enfants sur les cours.

Le calendrier des activités sera similaire au calendrier scolaire.

L'opération **Passeport Seniors** a été renouvelée cette année avec l'ODEA AMCALA. Elle permet aux seniors dunkerquois de bénéficier de chéquiers de réduction pour nos inscriptions.

 : 03.28.58.93.90

**Office Dunkerquois  
d'Echange et d'Animation**

**Association Maritime de**

**Coordination des Activités de  
Loisirs pour tous les Ages**

**Sports**

**Loisirs**

**Culture**

