

# Odea - Amcala

03 28 51 98 20

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



Saison  
2024/2025

  **ODEA Amcala**  
*Ville de Dunkerque*



Cher(e) adhérent(e),

Notre saison 2023/2024 s'est clôturée par notre gala de danse qui a rencontré un vif succès.

Fidèle à son image, le Comité Directeur de l'ODEA AMCALA a travaillé pour vous offrir des activités nouvelles afin d'inscrire à son programme une offre toujours plus attractive et innovante.

Nous vous souhaitons de bonnes vacances et vous donnons rendez-vous avec toute notre équipe à partir du vendredi 30 août 2024 pour les inscriptions.

Pour le Comité Directeur

Le Président,

Patrick CROCKEY

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Patrick Crockey', written over a faint, light-colored signature line.

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

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

- MÉDITATION ET RESPIRATION .....	11
- SOPHROLOGIE .....	11
- YOGA / YOGA DOUX / YOGA DU RIRE .....	11
- YOGA DE L'ÉNERGIE .....	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 .....	12
- DANSE CONTEMPORAINE .....	13
- DANSE ORIENTALE .....	13
- EVEIL A LA DANSE HIP HOP .....	13
- HIP HOP .....	13
- STREET JAZZ .....	13
- EVEIL A LA DANSE MODERN JAZZ .....	13
- MODERN JAZZ .....	14
- ROCK 4 TEMPS .....	15
- ROCK 6 TEMPS .....	15
- SALSA .....	15
- BACHATTA .....	15
- DANSE EN LIGNE .....	15

### 16 à 21 Gymnastique

- ABDOS FESSIERS .....	16
- AQUA BOXE .....	16
- AQUA SCLUPT .....	16

- AQUA DOUCE .....	16
- AQUA TONIQUE .....	16
- AQUAFORME .....	16
- BODY SCULPT .....	17
- CARDIO ATTACKS .....	17
- DIEMBEL DANCE .....	17
- DOUCE .....	17
- ENTRETIEN .....	17
- FIT BALL .....	17
- GYM BIEN-ÊTRE .....	17
- GYM PRÉVENTION DOS .....	17
- HELLS POWER B4 ELGO .....	17
- KUDURO FIT .....	18
- MARCHÉ BIEN-ÊTRE .....	18
- MARCHÉ NORDIQUE .....	18
- MARCHÉ SPORTIVE .....	18
- MULTI GYM .....	18
- PILATES .....	18
- PILATES FASCIA .....	18
- PILATES SÉNIORS .....	19
- PILATES STRETCHING .....	19
- PILATES YOGA .....	19
- PORTÉBRAS .....	19
- POSTURAL BALL .....	19
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE .....	19
- RÉVEIL MUSCULAIRE .....	19
- SHEATING BODY .....	19
- STEP .....	19
- STRETCHING .....	19
- STRETCHING ET TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE .....	20
- STRETCHING MOBILITÉ .....	20
- TAILLE / ABDOS / FESSIERS .....	20
- TAILLE / ABDOS FESSIERS / BRAS .....	20
- ZUMBA .....	20
- COURS LIBRES .....	21

### 22 Gym Kids

- ACRO GYM .....	22
- ACRO GYM/INITIATION AU CIRQUE AÉRIEN .....	22
- AFRO FIT KIDS .....	22
- BABY CIRQUE .....	22
- BABY GYM .....	22
- LES Z'ARTS DU CIRQUE .....	22

## Spécial Eveil

à partir de 3 ans

### Gym Kids

Baby Gym

## Eveil

à partir de 4 ans

### Culture

English Club

### Gym Kids

Baby Cirque

Baby Gym

### Danse

Modern Jazz  
Danse Contemporaine

## Eveil

à partir de 5 ans

### Danse

Danse Classique  
Hip Hop

### Culture

Expression Théâtrale et corporelle

## Enfants

à partir de 6 ans

### Gym Kids

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

## Enfants

à partir de 8 ans

### Danse

Break Dance  
Street Jazz

### Culture

Expression Théâtrale

## Enfants

à partir de 9 ans

### Gym Kids

Les Z'Arts du Cirque

## Enfants/parents

### Danse

Bollywood  
Claquettes Américaines  
Orientale

## Activités à partir de 16 ans

### Yoga

Méditation et Respiration  
Soprologie  
Yoga  
Yoga Doux  
Yoga du Rire  
Yoga de l'Energie

### 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  
Salsa  
Bachata  
Danse en Ligne

## Les Nouveautés

2024/2025

### Gymnastique

Aqua Boxe  
Marche Sportive  
Pilates Fascia  
Stretching Mobilité

## Activités à partir de 16 ans

### Gymnastique

Abdos Fessiers  
Aqua boxe  
Aqua Sculpt  
Aqua Douce  
Aqua Tonique  
Aquaforme  
Body Sculpt  
Cardio Attack  
Djembel Dance  
Douce  
Entretien  
Fit Ball  
Gym Bien-être  
Gym Prévention Dos  
Heels Power By Elgo  
Kuduro Fit  
Marche Bien-être  
Marche Nordique  
Marche Sportive  
Multi Gym  
Pilates  
Pilates Fascia  
Pilates Seniors  
Pilates Stretching  
Pilates Yoga  
PortDeBras  
Postural Ball  
Renforcement Musculaire  
Réveil Musculaire  
Sheating Body  
Step  
Stretching  
Stretching et Techniques de Bien-Être  
Stretching Mobilité  
Taille/Abdos Fessiers  
Taille/Abdos Fessiers/Bras  
Zumba

# PLANNING SAISON

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S
A	M	I	A	M	I	A	M	I	A	M	I	A	M	I	A	M	I
T	I	R	T	I	R	T	I	R	T	I	R	T	I	R	T	I	R
I	R	E	I	R	E	I	R	E	I	R	E	I	R	E	I	R	E

## CULTURE

ENGLISH CLUB																	
EXPRESSION THEATRALE																	
EXPRESSION THEATRALE ET CORPORELLE																	
THEATRE ADULTES																	

## YOGA/RELAXATION

MEDITATION ET RESPIRATION																	
SOPHROLOGIE																	
YOGA																	
YOGA DOUX																	
YOGA DU RIRE																	
YOGA DE L'ENERGIE																	

## DANSE

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																	
SALSA																	
BACHATTA																	
DANSE EN LIGNE																	

## GYM KIDS

ACRO GYM																	
ACRO GYM/INITIATION CIRQUE AERIEN																	
AFRO FIT KIDS																	
BABY CIRQUE																	
BABY GYM																	
LES Z'ARTS DU CIRQUE																	

# DES ACTIVITES

## 2024/2025

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
MATIN	AMIDI	SOIREE	MATIN	AMIDI	SOIREE	MATIN	AMIDI	SOIREE	MATIN	AMIDI	SOIREE	MATIN	AMIDI	SOIREE	MATIN	AMIDI	SOIREE

GYM / FITNESS																	
ABDOS FESSIERS																	
AQUA BOXE																	
AQUA SCULPT																	
AQUA DOUCE																	
AQUA TONIQUE																	
AQUAFORME																	
BODY SCULPT																	
CARDIO ATTACK																	
DJEMBEL DANCE																	
DOUCE																	
ENTRETIEN																	
FIT BALL																	
GYM BIEN ETRE																	
GYM PREVENTION DOS																	
HEELS POWER BY ELGO																	
KUDURO FIT																	
MARCHE BIEN ETRE																	
MARCHE NORDIQUE																	
MARCHE SPORTIVE																	
MULTI GYM																	
PILATES																	
PILATES FASCIA																	
PILATES SENIORS																	
PILATES STRETCHING																	
PILATES YOGA																	
PORT DE BRAS																	
POSTURAL BALL																	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE																	
REVEIL MUSCULAIRE																	
SHEATING BODY																	
STEP																	
STRETCHING																	
STRETCHING/ BIEN ETRE																	
STRETCHING MOBILITE																	
TAILLE ABDOS FESSIERS																	
TAILLE ABDOS FESSIERS BRAS																	
ZUMBA																	

COURS LIBRES*																	
GYM/FITNESS																	

\* Abdos fessiers - Body sculpt - Body attack - Gym douce - Gym bien être - Gym prévention dos - Multi gym - Pilates - Renforcement musculaire - Réveil Musculaire - Stretching - Stretching et techniques de bien être - Stretching mobilité - Taille Abdos Fessiers - Taille Abdos Fessiers / Taille Abdos Bras



## Bureau ODEA AMCALA

Complexe Sportif  
Claude Prouvoyeur  
141 Avenue des Sports  
59240 DUNKERQUE

## DUNKERQUE CENTRE

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

## SAINT-POL-SUR-MER

- 3** Piscine Georges Guynemer  
2 rue du Tornegat

Comment vous rendre à nos bureaux ?



C3

C5



PARC DES SPORTS





## MALO LES BAINS

- 1** Complexe Sportif C. Prouvoyeur  
141, 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

## ROSENDAËL

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

## 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.

<b>Mercredi</b>	<b>15:00 - 16:00</b> 6/8 ans	<b>C 01</b>	Ecole du Parc - Malo	Brigitte Mercken
	<b>16:00 - 17:00</b> 4/5 ans	<b>C 02</b>	Ecole du Parc - Malo	Brigitte Mercken

## Expression Théâtrale

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

## 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.

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

## Théâtre Adultes

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

Pour toutes ces  
activités

Se munir d'un tapis  
de sol

## Méditation et Respiration

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

<b>Lundi</b>	<b>10:45 - 11:45</b>	<b>4 01</b>	Espace Bel Air - Malo	Marie-Albane Dumont-Wallois
<b>Jeudi</b>	<b>17:30 - 18:30</b>	<b>4 02</b>	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.

<b>Mercredi</b>	<b>18:15 - 19:15</b>	<b>4 03</b>	Espace Bel Air - Malo	Marie Albane Dumont-Wallois
	<b>19:15 - 20:15</b>	<b>4 04</b>	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.

<b>Lundi</b>	<b>15:00 - 16:30</b>	<b>4 05</b>	Espace Bel Air - Malo	Sabine Swyngedauw
	<b>18:30 - 20:00</b>	<b>4 06</b>	Stades de Flandres salle VIP - Dk	Marie-france Paroissien
<b>Mardi</b>	<b>18:30 - 20:00</b>	<b>4 07</b>	Musée du LAAC	Mylène Sieminski
<b>Jeudi</b>	<b>09:00 - 10:30</b>	<b>4 08</b>	Maison de Quartier Méridien - Malo	Amandine Decreton
<b>Vendredi</b>	<b>09:30 - 11:00</b>	<b>4 09</b>	Maison de Quartier Méridien - Malo	Catherine Lafrance
	<b>14:00 - 15:30</b>	<b>4 10</b>	Espace Bel Air - Malo	Sabine Swyngedauw
	<b>18:30 - 20:00</b>	<b>4 11</b>	Espace Bel Air - Malo	Marie-france Paroissien

## 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.

<b>Jeudi</b>	<b>10:30 - 12:00</b>	<b>4 12</b>	Maison de Quartier Méridien - Malo	Amandine Decreton
<b>Vendredi</b>	<b>09:00 - 10:30</b>	<b>4 13</b>	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 on obtient donc les mêmes avantages physiologiques et psychologiques. De ce fait tout le monde peut rire ainsi sans recourir à l'humour.

<b>Mardi</b>	<b>18:15 - 19:15</b>	<b>4 14</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Catherine Lafrance
--------------	----------------------	-------------	---------------------------------	--------------------

## Yoga de l'Energie

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.

<b>Lundi</b>	<b>18:30 - 20:00</b>	<b>4 15</b>	Espace Bel Air - Malo Initiés	Florence Posonda
--------------	----------------------	-------------	----------------------------------	------------------

## Afro Dance

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

## Afro Traditionnelle

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

## Break Dance

**Jedi** 18:30 - 19:30 D 03 Labo de danse du Méridien - Malo Simon Noyelle  
A partir de 8 ans

**Jedi** 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

La danse Bollywood est un mélange entre la danse moderne et la danse traditionnelle indienne.

**Vendredi** 18:30-19:30 D 07 Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk Ilona Tacoen  
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.

<b>Mercredi</b>	<b>15:00 - 16:00</b> 10/13 ans	<b>D 13</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Isabelle Vanrespaille
	<b>19:15 - 20:45</b> Ados/Adultes	<b>D 14</b>	Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk	Isabelle Vanrespaille
<b>Vendredi</b>	<b>18:30 - 20:00</b> Ados/Adultes	<b>D 15</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Isabelle Vanrespaille
<b>Samedi</b>	<b>11:00 - 12:00</b> Initiation 6/9 ans	<b>D 16</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Isabelle Vanrespaille

## Danse Orientale

<b>Vendredi</b>	<b>19:30 - 20:30</b> Enfants à partir de 8 ans/Ados/Adultes	<b>D 17</b>	Stades de Flandres salle Multi 2 - Dk	Iiona Taccoen
-----------------	--	-------------	---------------------------------------	---------------

## Eveil à la Danse Hip Hop

<b>Mercredi</b>	<b>16:00 - 17:00</b> Eveil corporel 5/7 ans	<b>D 18</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Williane Verscheure
-----------------	--	-------------	---------------------------------------	---------------------

## Hip Hop

<b>Mercredi</b>	<b>18:00 - 19:00</b> débutants 8/11 ans	<b>D 19</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Williane Verscheure
	<b>20:00 - 21:00</b> Ados/adultes	<b>D 20</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Williane Verscheure

## 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 moderne jazz (barre au sol, stretching, étirements) on entre en matière dans une ambiance dynamique et follement décomplexée.

<b>Mercredi</b>	<b>17:00 - 18:00</b> 8 ans et plus	<b>D 21</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Williane Verscheure
<b>Mercredi</b>	<b>19:00 - 20:00</b> Ados/adultes	<b>D 22</b>	Stades de Flandres salle Multi 1 - Dk	Williane Verscheure

## Eveil à la Danse Modern Jazz

<b>Mercredi</b>	<b>10:00 - 11:00</b> Eveil corporel 4/5 ans	<b>D 23</b>	Labo de danse du Méridien - Malo	Sandrine Cardon
<b>Samedi</b>	<b>10:30 - 11:30</b> Eveil corporel 4/5 ans	<b>D 24</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Sandrine Cardon

*Modern Jazz*

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

<b>Vendredi</b>	<b>18:30 - 19:30</b>	<b>D 35</b>	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Antoine SIVATTE
	Débutants			
	<b>19:30 - 20:30</b>	<b>D 36</b>	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Antoine SIVATTE
	Intermédiaires			

## Rock 6 Temps

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

<b>Mercredi</b>	<b>19:00 - 20:00</b>	<b>D 37</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Alfredo DIAZ
	Tous niveaux			

## Salsa

<b>Mercredi</b>	<b>20:00 - 21:00</b>	<b>D 38</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Alfredo DIAZ
-----------------	----------------------	-------------	---------------------------------	--------------

## Bachata

<b>Mercredi</b>	<b>21:00 - 22:00</b>	<b>D 39</b>	Salle Georges Hardy - Rosendaël	Alfredo DIAZ
-----------------	----------------------	-------------	---------------------------------	--------------

## Danse en ligne

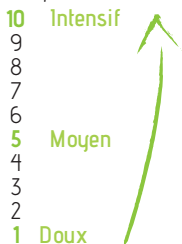
La danse en ligne permet de redécouvrir les danses comme le tango, le chacha, la valse, la rumba, le quick step, le charleston, le disco, le madison... danses pratiquées en ligne sans partenaire

<b>Samedi</b>	<b>10:00 - 11:00</b>	<b>D 40</b>	Stades de Flandres salle multi 2 - Dk	Iiona Taccoën
	Débutants			
	<b>11:00 - 12:00</b>	<b>D 41</b>	Stades de Flandres salle multi 2 - Dk	Iiona Taccoën
	Débutants			



# 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 en salle Se munir d'un tapis de sol

## 5 - 6 Abdos Fessiers

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

**L'accès aux activités aquatiques est limité à deux séances par semaine " le bonnet de bain est obligatoire."**

En fonction de l'avancée des travaux à la piscine Paul ASSEMAN, les lieux et horaires pourront être modifiés en cours de saison

## 7 - 8 Aqua Boxe NOUVEAU

<b>Samedi</b>	11:15 - 12:00	G 04	Piscine Guynemer - DK	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

<b>Samedi</b>	09:45 - 10:30	G 05	Piscine Guynemer - DK	Marianne Moulun
---------------	---------------	------	-----------------------	-----------------

## 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.

<b>Mardi</b>	13:00 - 13:45	G 06	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun
<b>Mercredi</b>	11:15 - 12:00	G 07	Piscine Deleersnyder - Malo	Marianne Moulun

## 7 - 8 Aqua Tonique

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

<b>Samedi</b>	10:30 - 11:15	G 08	Piscine Guynemer - DK	Marianne Moulun
---------------	---------------	------	-----------------------	-----------------

## 4 - 7 Aquaforme

Allongements, tonification des abdos-fessiers dans l'eau

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



## 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 23 Stades de Flandres salle multi 2 - Dk Sabine Swynghedauw  
**Mardi** 10:00 - 11:00 G 24 Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynghedauw

## 7-9 Cardio Attack

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** 19:00 - 20:00 G 25 Complexe C Prouvoyeur - 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 26 Complexe C Prouvoyeur - 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 27 Dojo du stade Tribut - DK Anne Venard  
**Mardi** 09:00 - 10:00 G 28 Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynghedauw

## 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 29 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

**Mardi** 19:00 - 20:00 G 30 Stades de Flandres salle multi 2- Dk Sabine Swynghedauw

## 3-4 Gym Bien-être

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

**Lundi** 11:00 - 12:00 G 31 Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynghedauw  
**Mercredi** 11:00 - 12:00 G 32 Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Sabine Swynghedauw  
**Vendredi** 10:00 - 11:00 G 33 Stades de Flandres Espace VIP - Dk Mélanie Vanhecke

## 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 34 Stades de Flandres Salle multi 1 - Dk Nelly Hubere

## 7-8 Heels Power By Elgo

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

**Mercredi** 19:30 - 20:30 G 35 Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Isabelle Galinski

**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 36** Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Laëtitia Fack

**2 - 4** *Marche Bien-être*

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

**Lundi 11:00 - 12:00 G 37** Parking Complexe C Prouvoyeur - Malo Mélanie Vanhecke

Activité en  
salle en cas  
d'intempérie

**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 38** Parking Complexe C Prouvoyeur - Malo Marianne Moulou

**Mardi 10:00 - 11:45 G 39** Parking Complexe C Prouvoyeur - Malo Mélanie Vanhecke  
Niveau avancé

**Jedi 14:30 - 16:00 G 40** Parking Complexe C Prouvoyeur - Malo Mélanie Vanhecke

**3 - 5** *Marche Sportive* **NOUVEAU**

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

**Jedi 11:00 - 12:00 G 41** Parking Complexe C Prouvoyeur - 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 42** Salle des Sports Lamartine - Rosendael Mélanie Vanhecke  
Fit ball/Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching

**Vendredi 09:00 - 10:00 G 43** 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

**Lundi 09:00 - 10:00 G 44** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynqedauw  
Débutants intermédiaires

**19:30 - 20:30 G 45** Stades de Flandres salle multi 2 - Dk Sabine Swynqedauw  
Intermédiaires avancés

**Mardi 09:00 - 10:00 G 46** Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Mélanie Vanhecke

**12:15 - 13:00 G 47** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynqedauw  
Débutants intermédiaires

**19:30 - 20:30 G 48** Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Mélanie Vanhecke

**Mercredi 09:00 - 10:00 G 49** Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Sabine Swynqedauw

**Jedi 11:00 - 12:00 G 50** Stades de Flandres Espace VIP - Dk Sabine Swynqedauw  
Avancés

**3 - 4** *Pilates Fascia* **NOUVEAU**

Le Pilates Fascia est une combinaison de mouvements Pilates adaptés entre coupés de mouvements fluides et relaxants. Ce cours vous promet une amélioration rapide de la force, de la mobilité articulaire, de l'équilibre postural et une nette diminution des douleurs musculaires et lombaires et vous libère de vos tensions. Vous ressortez ZEN.

**Jedi 14:00 - 15:00 G 51** Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo Nelly Hubere

### 3 - 4 Pilates Seniors

Méthode de pilates adaptée

**Judi** 10:00 - 11:00 **G 52** Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo Mélanie Vanhecke

### 5 - 6 Pilates Stretching

Méthode pilates combinée avec des étirements de toutes les chaînes musculaires

**Mardi** 11:00 - 12:00 **G 53** Stades de Flandres Espace VIP - DK Sabine Swynqedauw

### 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.

**Mercredi** 18:30 - 19:30 **G 54** Préau de l'Ecole Kléber - Malo Sabine Swynqedauw

**Judi** 09:00 - 10:00 **G 55** Stades de Flandres Espace VIP - DK Sabine Swynqedauw

### 5 - 7 Port De Bras

"Le PortDeBras 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."

**Mercredi** 17:15 - 18:15 **G 56** Stades de Flandres salle Multi 2- 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.

**Mercredi** 18:15 - 19:15 **G 57** Stades de Flandres salle Multi 2- DK Rosa Iezzi

### 5 - 6 Renforcement Musculaire

**Lundi** 10:00 - 11:00 **G 58** Stades de Flandres Espace VIP - DK Sabine Swynqedauw

**Mardi** 18:00 - 19:00 **G 59** Stades de Flandres salle Multi 2- DK Sabine Swynqedauw

### 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.

**Judi** 09:00 - 10:00 **G 60** Complexe C Prouvoeur - 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

**Vendredi** 11:00 - 12:00 **G 64** Stades de Flandres Espace VIP - DK Mélanie Vanhecke

## Stretching et Techniques de Bien-Être

Vous assurez d'améliorer rapidement la souplesse, 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.

<b>Jeudi</b>	<b>15:00 – 16:00</b>	<b>G 65</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Nelly Hubere
<b>Samedi</b>	<b>10:45- 11:45</b>	<b>G 66</b>	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Nelly Hubere

## Stretching Mobilité **NOUVEAU**

Le stretching est une pratique bénéfique pour améliorer la mobilité et la flexibilité, ainsi que pour prévenir les blessures. Il fait partie de l'entraînement de la mobilité, au même titre que l'entraînement des fascias et de la force. Le stretching vise la souplesse du corps, augmente la mobilité articulaire, améliore l'état des muscles et tendons. Il consiste à effectuer des mouvements amples et dynamiques dans le but d'étirer le muscle pour qu'il se contracte.

<b>Lundi</b>	<b>18:00 – 19:00</b>	<b>G 67</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Cheik Amir
<b>Jeudi</b>	<b>19:00 – 20:00</b>	<b>G 68</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Sabine Swyngedaaw

## Taille / Abdos / Fessiers

<b>Mercredi</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>G 69</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Sabine Swyngedaaw
<b>Jeudi</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>G 70</b>	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swyngedaaw

## Taille / Abdos Fessiers / Bras

<b>Jeudi</b>	<b>18:00 – 19:00</b>	<b>G 71</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Sabine Swyngedaaw
--------------	----------------------	-------------	--	-------------------

## Zumba

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

<b>Vendredi</b>	<b>18:30 – 19:30</b>	<b>G 72</b>	Complexe C Prouvoyeur - multi 1 - Malo	Lætitia Fack
-----------------	----------------------	-------------	--	--------------

# Cours libres G 73

"Nous vous proposons à partir du tarif C et D d'accéder à ces 22 cours libres."

## Abdos Fessiers

Lundi	14:15 - 15:15	Stades de Flandres salle VIP - Dk	Mélanie Vanhecke
Mardi	18:30 - 19:30	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Mélanie Vanhecke

## Body Sculpt

Lundi	18:30 - 19:30	Stades de Flandres salle multi 2 - Dk	Sabine Swynghedauw
Mardi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swynghedauw

## Cardio Attack

Lundi	19:00 - 20:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Cheik Amir
-------	---------------	---------------------------------------	------------

## Douce

Mardi	09:00 - 10:00	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swynghedauw
-------	---------------	------------------------------------	--------------------

## Gym Bien-être

Mercredi	11:00 - 12:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Sabine Swynghedauw
Vendredi	10:00 - 11:00	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	Salle des Sports Lamartine - Rosendael Fit ball/Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching	Mélanie Vanhecke
Vendredi	09:00 - 10:00	Stades de Flandres Espace VIP - Dk Abdos fessiers/renforcement musculaire/stretching	Mélanie Vanhecke

## Pilates

Mardi	12:15 - 13:00	Stades de Flandres Espace VIP - Dk Débutants intermédiaires	Sabine Swynghedauw
-------	---------------	--	--------------------

## Renforcement Musculaire

Lundi	10:00 - 11:00	G 58 Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swynghedauw
-------	---------------	---	--------------------

## Réveil Musculaire

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

## Stretching

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

## Stretching et Techniques de Bien-Être

Jeudi	15:00 - 16:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Nelly Hubere
Samedi	10:45 - 11:45	Stades de Flandres salle multi 1 - Dk	Nelly Hubere

## Stretching Mobilité

Lundi	18:00 - 19:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Cheik Amir
Jeudi	19:00 - 20:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Sabine Swynghedauw

## Taille / Abdos / Fessiers

Mercredi	10:00 - 11:00	Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Sabine Swynghedauw
Jeudi	10:00 - 11:00	Stades de Flandres Espace VIP - Dk	Sabine Swynghedauw

## Taille / Abdos Fessiers / Bras

Jeudi	18:00 - 19:00	G 71 Complexe C Prouvoeur - multi 1 - Malo	Sabine Swynghedauw
-------	---------------	--	--------------------

# 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 Swyngedauw  
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

**Mercredi 17:30 - 18:30 K 03** Complexe C Prouvoeur - 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

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

**Mercredi 15:30 - 16:30 K 06** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Sabine Swyngedauw  
4/6 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  
A partir de 5 ans

**15:00 - 16:00 K 09** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Blandine Letrez  
3/4 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 10** Salle des Sports Lamartine - Rosendaël Mélanie Vanhecke  
A partir de 9 ans

# ABONNEMENT SAISON 2024/2025

	<b>TARIF A</b>	<b>TARIF B</b>	<b>TARIF C</b>	<b>TARIF D</b>
	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 + 22 cours libres)	5 ou 6 cours fixes/semaine ou (5 cours fixes + 22 cours libres)
Adulte	<b>141 €</b> <i>soit 1,96 € le cours*</i>	<b>154 €</b> <i>soit 2,14 € le cours*</i>	<b>180 €</b> <i>soit de 1,66 € à 0,20 € le cours*</i>	<b>198 €</b> <i>soit de 1,10 € à 0,20 € le cours*</i>
Enfant ou étudiant (1) Adulte non imposable (2)	<b>103 €</b> <i>soit 1,44 € le cours*</i>	<b>116 €</b> <i>soit 1,61 € le cours*</i>	<b>129 €</b> <i>soit de 1,20 € à 0,14 € le cours*</i>	<b>154 €</b> <i>soit de 0,86 € à 0,16 €</i>
Demandeur d'emploi non imposable (3)	<b>90 €</b> <i>soit 1,26 € le cours*</i>	<b>97 €</b> <i>soit 1,35 € le cours*</i>	<b>103 €</b> <i>soit de 0,96 € à 0,11 € le cours*</i>	<b>129 €</b> <i>soit de 0,72 € à 0,13 € le cours*</i>

\* A Titre indicatif

## PIÈCES À PRÉSENTER POUR BÉNÉFICIER DES TARIFS SPÉCIFIQUES :

(1) Pour les plus de 18 ans certificat de scolarité ou carte d'étudiant  
et avis de non imposition 2024 pour les étudiants salariés

(2) Avis de non imposition 2024

(3) Avis de non imposition 2024 et carte d'actualisation France Travail  
(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



# INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux activités pour la saison 2024/2025 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 30 AOÛT 2024

### Horaires d'inscriptions exceptionnels

Le vendredi 30 août 2024  
de 9h00 à 20h00

Le samedi 31 août 2024 de 9h00 à 18h00

Le lundi 2 et mardi 3 septembre de 9h00 à 19h00

Les mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre 2024 de 9h00 à 20h00

Les samedis 7, 14 et 21 et 28 septembre 2024 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 jeudi 5 septembre 2024.**

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





**Odea - Amcala**

**FICHE D'INSCRIPTION  
SAISON 2024/2025**

N° \_\_\_\_\_

MELLE

MME

M.

NOM : .....

PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : ...../...../..... AGE : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TEL PORTABLE : ...../...../...../...../..... TEL FIXE: ...../...../...../...../.....

TEL PORTABLE : ...../...../...../...../.....

ADRESSE MAIL (ECRIRE EN MAJUSCULES).....

SITUATION PROFESSIONNELLE .....

ETIEZ-VOUS ADHERENT LA SAISON DERNIERE ?

OUI

NON

**LES ACTIVITES**

**CODES**

**ACTIVITES**

**JOURS ET HEURES**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

**PIECES A FOURNIR**

- 1 PHOTO D'IDENTITE

- 3 ENVELOPPES TIMBRES, LIBELLES A VOTRE ADRESSE PAR FAMILLE

## Informations et conseils pratiques

Je soussigné(e) Mme, Mr \_\_\_\_\_ atteste avoir pris connaissance des "informations et conseils pratiques" indiqués dans la plaquette

A: ..... Le : .....

Signature \*

\* D'un représentant légal pour les mineurs

## Avant de commencer une activité régulière nous vous recommandons d'effectuer un bilan de santé.

Je soussigné(e) Mme, Mr \_\_\_\_\_ atteste avoir pris toutes les dispositions liées au fait que je pratique des activités comme la gym/fitness, la danse ou le yoga.

A: ..... Le : .....

Signature \*

\* D'un représentant légal pour les mineurs

## SAISON 2024/2025

	<b>TARIF A</b>	<b>TARIF B</b>	<b>TARIF C</b>	<b>TARIF D</b>
	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 + 22 cours libres)	5 ou 6 cours fixes/semaine ou (5 cours fixes + 22 cours libres)
<b>Adulte</b>	<b>141 €</b> <i>soit 1,96 € le cours*</i>	<b>154 €</b> <i>soit 2,14 € le cours*</i>	<b>180 €</b> <i>soit de 1,66 € à 0,20 € le cours*</i>	<b>198 €</b> <i>soit de 1,10 € à 0,20 € le cours*</i>
<b>Enfant ou étudiant Adulte non imposable</b>	<b>103 €</b> <i>soit 1,44 € le cours*</i>	<b>116 €</b> <i>soit 1,61 € le cours*</i>	<b>129 €</b> <i>soit de 1,20 € à 0,14 € le cours*</i>	<b>154 €</b> <i>soit de 0,86 € à 0,16 €</i>
<b>Demandeur d'emploi non imposable</b>	<b>90 €</b> <i>soit 1,26 € le cours*</i>	<b>97 €</b> <i>soit 1,35 € le cours*</i>	<b>103 €</b> <i>soit de 0,96 € à 0,11 € le cours*</i>	<b>129 €</b> <i>soit de 0,72 € à 0,13 € le cours*</i>

N° D'AGREMENT AU C.N.I.L. : 264 467

Conformément à la loi sur l'informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.

### MODE DE REGLEMENT :

ESPECES  \_\_\_\_\_

CHEQUE (nom banque)  \_\_\_\_\_

CHEQUES VACANCES  \_\_\_\_\_

PASSEPORTS SENIORS  \_\_\_\_\_

COUPONS SPORTS  \_\_\_\_\_

AUTRES  \_\_\_\_\_

## 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 chèquiers 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**

