



Programme Loisirs & Santé

Janvier – juin 2024



Loisirs et Santé ASBL est une association de Solidararis Brabant qui s'adresse aux personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Retrouvez nos habituels cours de sport, nos balades, nos ateliers ainsi qu'une soirée exceptionnelle. Défilez-vous avec une tonne d'activités originales, de quoi être dépaysés ! Orienté autour de la santé, de la culture ou de la conscientisation citoyenne, le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et convivial.

Faites votre choix parmi nos prochaines activités :

- Activités sportives 30
- Dimanches découvertes 31
- LS-insolite 33
- Ateliers 33
- Atelier parent-enfant & spectacle d'étoiles 34
- Fiche d'inscription 35

Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 35 !
L'affiliation à Loisirs et Santé est de 50€ par an (septembre-juin).

Inscription aux activités

L'inscription aux activités est obligatoire :
rdv en page 35 !



Votre mutualité intervient !

Les membres de Solidararis Brabant obtiennent une intervention de **50 €** dans le prix payé pour l'affiliation. De ce fait, l'affiliation à Loisirs et Santé est gratuite pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

Loisirs & Santé ASBL

Rue des Moineaux, 17-19 - 1000 Bruxelles

T 02 546 15 70

E loisirs.sante@solidaris.be

W www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-sante

Numéro de compte bancaire : BE22 3101 3243 0247

Nous sommes joignables tous les jours de la

semaine de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

(le vendredi jusqu'à 15h).

Activités sportives

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

Anderlecht

AQUAGYM

Piscine du CERIA,
rue des Grives, 51.
Avec Laura De Smecht.
• le jeudi à 17h50

GYMNASTIQUE

École P7,
rue L. Swaef, 38.
Avec Abdessamad Chikhi.
• le lundi à 18h45

Bruxelles

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »).
Avec Sylvie Vanschepdael.
• le mercredi à 18h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »).
Avec Lionel Jacobs.
• le lundi à 18h15

YOGA

Bd Lemonnier, 41 (2^{ème} étage)
(sonnette « Pierson »).
Avec Marieke Benet
• le mardi à 18h ou à 19h05

Forest

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

École Saint-Augustin,
av. Saint-Augustin, 16.
Avec Ayoub Tallih.
• le mercredi à 18h30

YOGA

École Saint-Augustin,
av. Saint-Augustin, 16.
Avec Charles Ruiz.
• le mercredi à 19h30

Ganshoren

TAÏJI QUAN/QI GONG

rue J. De Greef, 2.
Avec Marina Siccard.
• le mardi à 18h

Ixelles

GYMNASTIQUE CORRECTIVE

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Nathalie Parage.
• le lundi à 19h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Lionel Jacobs.
• le mercredi à 18h15

YOGA

Chée de Vleurgat, 23.
Avec Charles Ruiz.
• le lundi à 18h15

Jette

GYMNASTIQUE

Casa Veronica,
av. Capart, 13B
(sonnette « Casa Veronica »
à l'entrée de garage).
Avec Sandra Deppe.
• le mercredi à 17h45

Laeken

AQUAGYM

Piscine communale,
rue Champ de l'Église, 73-89
(+ 2€ pour l'entrée
de la piscine).
Prof à déterminer.
• le samedi à 16h

GYMNASTIQUE

Atelier des Temps Liés,
chée Romaine, 431b.
Avec Sandra Deppe.
• le jeudi à 18h00

YOGA

Atelier des Temps Liés,
chée Romaine, 431b.
Avec Sandra Deppe.
• le jeudi à 19h05

Molenbeek

AQUAGYM

Complexe sportif,
rue Van Kalck, 93.
Avec Mohamed Belbachir.
• le samedi à 9h

Saint-Josse

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Centre Rosocha
(métro Botanique),
rue Brialmont, 7 (sonnette 05).
Avec Sylvie Vanschepdael.
• le mardi à 18h

QI GONG

Centre Rosocha
(métro Botanique),
rue Brialmont, 7 (sonnette 05).
Avec Églantine Bironneau
• le mardi à 19h15

YOGA

Centre Rosocha
(métro Botanique),
rue Brialmont, 7 (sonnette 15).
Avec Florence Pendeville.
• le mardi à 18h

Schaerbeek

YOGA

Centre Santosha,
rue Ernest Cambier, 151
(accès par la porte du garage).
Avec Fabienne Weynant.
• le lundi à 17h45

AQUAGYM

Neptunium,
rue de Jérusalem, 56-58.
Avec Tom Caufriz. **NEW**
• le mercredi à 18 h 30

Uccle

AQUAGYM

Piscine Longchamp,
square de Fré, 1.
Avec Jérôme de Kuijper.
• le samedi à 8h45

GYMNASTIQUE / BODY SCULPT

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Ismail Yajoud.
• le mardi à 18h15

YOGA

Place St-Job, 9 (porte blanche,
côté Montagne St-Job).
Avec Géraldine Ninove.
• le lundi à 18h30

Inscription obligatoire

Le cours se paie :

- soit 5 € à la séance directement au moniteur (hors entrée de piscine) ;
- soit avec une carte de 10 séances, valable 4 mois à dater de la première séance effective et jusqu'en juin 2024, coûtant 40 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 23 février 2024 (une carte par cours) ;
- soit avec un abonnement valable de janvier à juin coûtant 80 € (soit 21 séances pour le prix de 16 séances) qui s'achète jusqu'au 28 janvier 2024 (un abonnement par cours).

Comment procéder ?

Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be
Par courrier : rue des Moineaux 17-19,
1000 Bruxelles.

En mentionnant : nom / prénom / adresse / date de naissance / GSM / le(s) cours choisi(s) (commune et horaire) / n° de membre Loisirs et Santé ou n° de mutuelle.

Dès que vous avez fait votre demande pour une carte de 10 séances ou un abonnement, vous pouvez effectuer le paiement sur le compte de Loisirs et Santé ASBL (BE 22 3101 3243 0247) avec en communication libre : votre n° de membre, le cours suivi et la commune. Présentez votre preuve de paiement au professeur de sport, sinon le tarif à la séance vous sera demandé et ne sera pas remboursable. L'abonnement ou la carte est envoyé(e) au moniteur (-trice).
Début et fin des cours : la saison 2023-2024 se termine le 29 juin 2024. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone).
Reprise des cours le 9 septembre 2024.

Dimanches découvertes

La Maison Langbehn

Réalisée vers 1905 par l'architecte J. Van Hall, cette double maison offre au regard des passants une façade de style Art Nouveau, rythmée et colorée. Avec notre passionnante guide Emmanuelle Dubuisson, découvrez le décor intérieur de cette demeure, fait d'un beau mélange de techniques et de matériaux : vitraux et fer forgé aux motifs de libellule et de papillon, moellons en grès rose, logette en bois... La maison a fait l'objet d'une rénovation et accueille aujourd'hui les activités de l'Association d'éducation par les arts Roger Langbehn.

- **Dimanche 18 février**
- 14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Schaerbeek



L'ancien Hôtel Cohn-Donnay

Avec sa façade Art Nouveau, l'ancien Hôtel Cohn-Donnay, devenu aujourd'hui la brasserie-restaurant « De Ultieme Hallucinatie », vous plongera le temps d'une visite guidée dans l'ambiance du début du 20^e siècle. Aménagé par l'architecte Paul Hamesse en 1904, l'Hôtel a conservé la plupart de ses décors d'origine, des éléments empruntés à l'école de Glasgow, à la Sécession viennoise et par certains motifs déjà l'Art déco. Les sous-sols recèlent quant à eux quelques anecdotes croustillantes.

- **Samedi 16 mars**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Saint-Josse-Ten-Noode



© Marcel Marien

L'exposition « Histoire de ne pas rire. Le Surréalisme en Belgique »

Bozar dévoilera des œuvres signées Paul Nougé, René Magritte, Jane Graverol, Rachel Baes, Salvador Dalí, Georgio de Chirico... dans son exposition de commémoration des 100 ans du Surréalisme. L'occasion de découvrir et de mieux comprendre l'histoire passionnante de l'aventure surréaliste avec un guide chevronné.

- **Dimanche 24 mars**
- 14h – 20 € (< 12 ans : 16 €)
- Bruxelles-Ville



© Photothèque R. Magritte

L'Art par les textes : circuit au Musée Magritte

L'art ouvre de nouveaux horizons... et nous inspire ! Quoi de mieux qu'une confrontation avec les œuvres en compagnie d'un guide enthousiaste ? Une sélection de textes poétiques, critiques, des aphorismes, jeux de langage, poésies visuelles et citations d'écrivains surréalistes ou liés au mouvement seront lus, commentés et confrontés avec les œuvres du Musée Magritte. Les mots... et les images : une approche croisée. Des œuvres de Jean-Michel Folon, invité d'honneur, enrichiront le circuit de la visite.

- **Dimanche 31 mars**
- 14h – 18 € (< 12 ans : 14 €)
- Bruxelles-Ville



Découverte de la Brasserie de la Senne

Au début du 20^e siècle, on dénombrait une centaine de brasseries à Bruxelles. Suite aux guerres mondiales, à l'industrialisation et à la formalisation des goûts, il n'en restera plus qu'une... jusqu'à ce que Bernard rencontre Yvan en 2002 ! Ensemble, ils créent la Brasserie de la Senne. Aujourd'hui installés dans 4500m² sur le site de Tour & Taxis, ils produisent des bières artisanales dont l'amertume a remplacé les saveurs sucrées d'autrefois. La visite se terminera par une dégustation commentée de quatre bières phares de la brasserie.

- **Dimanche 7 avril**
- 16h – 19 €
- Bruxelles-Ville



© Visit Brussels - Jean-Paul Remy

Passages et galeries : une idée lumineuse !

Sous nos cieux souvent pluvieux, l'idée de créer dans la ville des rues couvertes, protégées ou éclairées par des verrières s'est imposée comme une évidence à partir du 19^e siècle. Innovatrices, les galeries Saint-Hubert ont été suivies par d'autres : les galeries Bortier, le passage du Nord, la galerie Ravenstein, le passage Saint Honoré... Nous mettrons en lumière l'origine de ces galeries et passages, leur histoire riche en anecdotes et leurs particularités.

- **Dimanche 14 avril**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Bruxelles-Ville



© KIK-IRPA

Le quartier de l'église Saint-Hubert à Watermael-Boitsfort

Inspirée par l'abbaye d'Aulne, l'église Saint-Hubert de style néo-gothique sera le point de départ de cette balade guidée par Emmanuelle Dubuisson, historienne de l'art passionnante. La tour et son clocher s'inscrivent comme de véritables repères patrimoniaux à Watermael-Boitsfort. À proximité, nous découvrirons la maison classée de Georges Volckrick et le parc vallonné Jagerveld, lui aussi classé, avec ses admirables perspectives et arbres au port exceptionnel.

- **Dimanche 21 avril**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Watermael-Boitsfort



© Pexels - Ludwig Kwan

Balade nature et champignons

Bruno Steffen, naturaliste passionné, nous emmènera pour un parcours de +/- 4 km à travers la forêt de Soignes. Nous nous arrêterons régulièrement pour chercher les champignons printaniers (girolles, agarics...). Notre guide nous expliquera leurs caractéristiques biologiques et leur écosystème.

- **Dimanche 28 avril**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Auderghem



© Monuments heritage-Brussels

L'avenue Molière, anthologie de l'architecture bruxelloise

L'avenue Molière est certainement l'une des plus belles avenues bruxelloises : un cadre verdoyant où se côtoient audace et conformisme, démesure et sobriété, dans un mélange de styles à la fois étonnant et harmonieux. La promenade guidée par Clémy Temmerman, historienne de l'art, nous permettra d'apprécier nombre d'hôtels particuliers édifiés pendant la Belle Époque ou les années folles. Au fil des façades, nous découvrirons les signatures d'architectes connus comme J.B. Dewin ou Paul Hamesse, mais aussi moins connus tels Paul Vizzavona ou Frans Tiley, sans oublier quelques perles d'architecture éclectique qui valent le détour !

- **Dimanche 19 mai**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Uccle

Journée à Anvers

Anvers, ville fluviale et portuaire, est un lieu de rencontres et d'échanges où se croisent des visiteurs venus des quatre coins du monde depuis des siècles. Le programme de cette journée débutera par une visite guidée de la ville : ses édifices médiévaux, son riche passé et divers lieux pittoresques. Le repas du midi est libre. Ensuite, l'après-midi, nous visiterons le Museum aan de Stroom (MAS) : vous y découvrirez la place d'Anvers dans le monde, mais également le monde à Anvers. Avec son architecture originale, empilant ses différentes salles sur dix étages, le MAS vous offre en son sommet une superbe vue panoramique sur la ville, le port et le fleuve d'Anvers. Le transport A/R n'est pas compris.

- **Samedi 25 mai**
- 10h – 20 € (< 12 ans : 16 €)
- Anvers

Balade nature au Domaine des Trois Fontaines

Ce Dimanche découverte vous convie à une balade entre vieux monuments et havre de biodiversité. Le Domaine des Trois Fontaines, l'un des plus anciens parcs paysagers de Belgique (19^e), est situé entre le canal, le ring et la ville de Vilvorde. En compagnie de Bruno Steffen, notre guide naturaliste préféré, nous pourrons y observer des orchidées indigènes, différents types de jardins (à l'anglaise, à la française, à la japonaise) ainsi que la faune présente sur le site.

- **Dimanche 2 juin**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Vilvorde



Bruxelles Street Art (à vélo)

Le Street Art est un art urbain contemporain proposant tags, grafs, pochoirs ou stickers. Cette forme d'expression artistique, qui s'insinue dans notre quotidien, habille et détourne les bâtiments et lieux publics avec des images et trompe-l'œil colorés, tantôt poétiques ou humoristiques. Venez découvrir les principaux artistes et œuvres à ciel ouvert de cet art avec Pro Velo, à travers les rues de Bruxelles et Molenbeek. Si vous souhaitez louer un vélo, précisez-le dans la fiche d'inscription (14 € par vélo à payer sur place en cash).

- **Dimanche 9 juin**
- 14h – 11 € (< 12 ans : 7 €)
- Le prix ne comprend pas le vélo (+ 14 €).
- Départ : Ixelles.

LS-Insolite

Week-end de yoga à la mer

Envie de pratiquer un yoga doux, accessible à toutes et tous, tout en respirant l'air vivifiant de la mer et en vous reconnectant à la nature ? Alors ce stage est fait pour vous ! Venez profiter d'un week-end à Coxyde hors du temps, où vous pratiquerez le yoga dans une ambiance régénératrice et conviviale. Le programme se compose non seulement de pratiques physiques, mais aussi de moments de respiration, méditation, relaxation profonde et du yoga des yeux. Une vraie cure de vitalité, pour détendre et renforcer votre corps, votre mental et votre immunité face au stress du quotidien. Fabienne Weynant, professeur de « yoga pour voir clair » depuis 10 ans, vous accompagnera et vous guidera en toute bienveillance et dans le respect de chacun(e). En prenant conscience de vos mouvements, vous apprendrez à maîtriser le rythme de votre corps tout en mettant l'accent sur votre respiration. Le yoga, c'est une possibilité d'apprendre à « souffler » véritablement !

- Du samedi 20 avril 10h au dimanche 21 avril 14h
- 130 €
- Le prix comprend : le logement en chambre double ou simple (supplément simple : + 18 €), la pension complète du samedi midi au dimanche midi, les collations des pauses, 7h de cours de yoga, 1 nuitée. Le prix ne comprend pas : les boissons à table, le transport A/R.



Ateliers



© TME asbl

Endométriose : parlons-en !

Cette matinée avec l'association « Toi Mon Endo » rime avec découverte de l'endométriose (pour toi ou pour quelqu'un à qui tu tiens) dans un cadre bienveillant afin de repartir avec de (nouvelles) clés pour mieux comprendre et vivre la maladie. L'endométriose touche une personne menstruée sur dix. Maladie longtemps ignorée, parfois très difficile à vivre au quotidien, l'endométriose est une maladie gynécologique fréquente. Elle est liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Différents organes peuvent être touchés et, dans certains cas, elle provoque des douleurs fortes (notamment au moment des règles) et/ou une infertilité.

- Le samedi 17 février de 10h à 12h
- 10 €
- Bruxelles-Ville



Relooking de meubles et objets

Poussez la porte de l'atelier d'une restauratrice et apprenez à donner une nouvelle vie à vos meubles et objets déco en quelques heures ! Le plus de cet atelier ? Vous pouvez relooker n'importe quel meuble, qu'il soit en plastique, en bois vernis, en formica,

en verre ou encore en contre-plaqué ! Venez avec un petit meuble transportable, un objet déco ou une partie d'un plus grand meuble à relooker (exemple : le tiroir, la porte d'une commode). Vous pouvez aussi venir sans projet particulier mais avec l'envie de découvrir le monde fabuleux du relooking de meuble.

- Le mardi 12 mars de 18h à 21h
- 45 €
- Laeken



© Pexels

Atelier levain & pain de campagne bio

Le pain au levain ne lève pas grâce à de la levure, mais grâce à un ferment appelé levain. Le levain rend le pain plus digeste, libère les bons nutriments, diminue l'impact du pain sur notre poids, améliore la conservation du pain et développe des arômes plus riches. Au programme de l'atelier : les explications théoriques sur le levain, la fermentation, les farines et l'évolution du blé ; apprendre à gérer et nourrir son levain ; fabriquer un pain de campagne et apprendre ses gestes techniques (pétrissage, façonnage et cuisson), sans oublier la dégustation de pain, café, thé et kéfir maison. Vous repartirez avec un pot de levain, des fiches techniques, recettes et votre propre pâton à cuire à la maison.

- Le mardi 26 mars de 18h à 21h30
- 70 €
- Ixelles



Cuisine libanaise

On se laisse séduire par une cuisine aux saveurs délicates et aux parfums envoûtants ? Boulettes de bœuf aux fèves et au citron, riz sauvage aux herbes, salade de carottes et chou-fleur en sauce raviront vos sens. Les palais sucrés ne seront pas en reste avec, entre autres, un dessert typique à la fleur d'oranger. Cannelle, cumin, coriandre, citron confit seront de la partie pour réaliser des recettes en compagnie de Rachel.

- Le samedi 6 avril de 10h30 à 13h
- 40 €
- Bruxelles-Ville



© Pexels

Compléments alimentaires

Compléments alimentaires : utiles, futiles ou dangereux ? Sont-ils à considérer comme des aliments concentrés à ajouter dans nos assiettes ou comme des médicaments à prendre uniquement sur prescription ?

- Le samedi 13 avril de 10h à 13h
- 22 €
- Bruxelles-Ville

Renseignements pratiques

Fiche d'inscription en page 35 à envoyer par e-mail (loisirs.sante@solidaris.be) ou par poste (rue des Moineaux, 17-19 à 1000 Bruxelles).

L'inscription préalable est obligatoire. Un seul formulaire est requis pour l'inscription à plusieurs activités. Dès réception de votre demande, une confirmation avec les modalités de paiement vous parviendra (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place).

Pour les ateliers, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 35)

Atelier Parent-Enfant



Eaux aromatisées : alternative aux boissons sucrées

Vous apprendrez pourquoi il est important de bien boire... et vous y prendrez plaisir ! Lors de cet atelier parent-enfant, vous préparerez une eau aromatisée aux fruits ou aux plantes et vous repartirez avec plein de trucs et astuces pour égayer vos boissons de manière saine. Voici un atelier pédagogique alliant convivialité et utilité, adapté à (presque) tous les âges !

Les + de ce cours :

- une activité qui change de l'ordinaire.
- un moment de vraie complicité avec votre enfant, avec la possibilité de réitérer plus tard ce « quatre mains » à la maison.

- Le samedi 18 mai de 10h à 12h
- Lieu : Bruxelles-Ville
- PAF : adulte : 30 € / enfant : 20 € (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : à partir de 5 ans, jusqu'à 14 ans

Spectacle d'étoiles



LE SAMEDI 23 MARS À 19H À l'Observatoire de Grimbergen

L'Observatoire public Mira est une véritable attraction pour tous ceux qui s'intéressent à ce qui se passe dans l'espace et dans l'univers. Il dispose d'un vaste espace d'exposition et d'expérimentation, d'une station météorologique ainsi que de plusieurs salles multimédias. MIRA est l'observatoire public belge qui possède le plus grand nombre d'instruments astronomiques, avec deux coupoles avec télescopes fixes, un télescope solaire fixe et une collection de grands et de petits appareils mobiles, ainsi qu'une station météo. Accompagné d'un guide, vous pourrez manipuler vous-même une gigantesque carte du ciel interactive, essayer différentes expériences, visiter les expositions, monter sur la terrasse de l'Observatoire et pour peu que la météo soit clémente, observer à travers les télescopes la Grande Ourse, l'Étoile Polaire, etc.

- L'Observatoire Public MIRA, Grimbergen
- 12 € (<12 ans : 8€)

Fiche d'inscription

Inscrivez-vous dès à présent :

- Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be
- Par courrier postal : rue des Moineaux, 17-19 – 1000 Bruxelles.
- Il n'y a pas d'inscription par téléphone, mais l'ASBL est joignable au 02 546 15 70 pour toute information, de 8h30 à 12h et de 13h à 15h du lundi au vendredi.
- Une confirmation d'inscription vous parviendra avec les modalités de paiement.
- Les informations pratiques vous seront envoyées quelques jours avant l'activité à l'adresse e-mail utilisée pour l'inscription ou par courrier.
- Les conditions générales sous lesquelles sont organisées les activités sont disponibles sur le site web www.solidaris-brabant.be/fr/loisirs-et-sante. Vous inscrire implique que vous en ayez pris connaissance.
- Pour recevoir la newsletter, inscrivez-vous via le site web ou le talon ci-dessous.

Devenir membre

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance:

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter

**Collez ici une vignette
de votre mutualité**

Je désire m'inscrire pour (si plusieurs dates vous conviennent, vous pouvez cocher plusieurs cases) :

Dimanches découvertes

<input type="checkbox"/> La Maison Langbehn	le 18 février	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'ancien Hôtel Cohn-Donnay	le samedi 16 mars	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'expo « Le Surréalisme en Belgique »	le 24 mars	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'Art par les textes : circuit au Musée Magritte	le 31 mars	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Découverte de la Brasserie de la Senne	le 7 avril	+ N.M.
<input type="checkbox"/> Passages et galeries : une idée lumineuse !	le 14 avril	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Le quartier de l'église Saint-Hubert	le 21 avril	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Balade nature et champignons	le 28 avril	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> L'avenue Molière	le 19 mai	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Journée à Anvers	le samedi 25 mai	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Balade au Domaine des Trois Fontaines	le 2 juin	+ enf. + N.M.
<input type="checkbox"/> Bruxelles Street Art (à vélo)	le 9 juin	+ (nbre de) vélos + enf. + N.M.

Veillez préciser combien de non membres (**N.M.**) et/ou enfants de - de 12 ans (**enf.**) vous accompagneront et si vous souhaitez louer un vélo pour la balade guidée Street Art.

Stage de yoga à la mer

le week-end du 20 et 21 avril

Ateliers

<input type="checkbox"/> Endométriose : parlons-en !	le samedi 17 février
<input type="checkbox"/> Relooking de meubles & objets	le mardi 12 mars
<input type="checkbox"/> Atelier levain & pain de campagne bio	le mardi 26 mars
<input type="checkbox"/> Cuisine libanaise	le samedi 6 avril
<input type="checkbox"/> Compléments alimentaires	le samedi 13 avril

Atelier parent-enfant

Eaux aromatisées le samedi 18 mai + enf. + adulte(s)

Soirée exceptionnelle à l'Observatoire de Grimbergen

le samedi 23 mars à 19h + enf. + N.M.

Activités sportives

Gymnastique :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles
	<input type="checkbox"/> Jette	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle
Aquagym :	<input type="checkbox"/> Anderlecht	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Molenbeek	<input type="checkbox"/> Schaerbeek
	<input type="checkbox"/> Uccle			
Taïji quan/Qi gong :	<input type="checkbox"/> Bruxelles	<input type="checkbox"/> Ganshoren	<input type="checkbox"/> Ixelles	<input type="checkbox"/> St-Josse
Yoga :	<input type="checkbox"/> Bruxelles (18h)	<input type="checkbox"/> Bruxelles (19h05)	<input type="checkbox"/> Forest	<input type="checkbox"/> Ixelles
	<input type="checkbox"/> Laeken	<input type="checkbox"/> Schaerbeek	<input type="checkbox"/> St-Josse	<input type="checkbox"/> Uccle

Je souhaite payer mon cours de sport :

- par séance avec un abonnement (qui se commande jusqu'au 28/01/2024)
- avec une carte de 10 séances (qui se commande jusqu'au 23/02/2024)

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales sous lesquelles est organisée l'activité à laquelle je m'inscris et déclare les accepter intégralement et sans aucune réserve.

Nom et prénom :

Téléphone :

N° de membre Loisirs et Santé :

Signature :

E-mail :

Je veux recevoir la newsletter