

## Liste des Cours

**AQUAGYM 2023 - 2024**

**GYM POUR ADULTES 2023-2024**

### LIEUX DES COURS :

**Piscine Longchamp**  
Square De Fré 1

**Salle JVO**  
Complexe Jacques Van Offelen  
Avenue Brugmann 524 A

**Salle Saint-Job**  
Complexe Saint-Job  
Place de Saint-Job 20

**INSCRIPTIONS A PARTIR DU 3 AOUT :** Uniquement au Service des Sports

**Service des Sports**  
Rue de Stalle, 77 - 2<sup>ème</sup> étage  
de 09h00 à 12h00 ou l'après-midi sur rendez-vous  
Tél. 02/ 605 15 46 – 02/605 15 48  
Mail : sport@uccl.brussels

### PAIEMENT :

Uniquement lors de l'Inscription

<b>Gymnastique :</b>	<b>50 € pour 10 leçons</b>
<b>Aquagym mardi et vendredi :</b>	<b>7 € pour 1 leçon (abonnement de 11 ou 12 séances)</b>
<b>Aquagym jeudi :</b>	<b>10 € pour 1 leçon (abonnement de 11 ou 12 séances)</b>

Possibilité de Paiement Bancontact

**RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :** Lors de l'Inscription  
**REPRISE DES COURS LE LUNDI 4 SEPTEMBRE**

## **AQUAGYM 2023-2024**

Chargée de cours : **Martine RENDERS**

Vendredi 15h35 à 16h05 – **Piscine Longchamp**

Vendredi 16h05 à 16h35 – **Piscine Longchamp**

Chargé de cours **Jérôme DE KUIJPER**

Mardi : 17h35 à 18h05 – **Piscine Longchamp**

Mardi : 18h05 à 18h35 – **Piscine Longchamp**

Jeudi : 17h55 à 18h40 (45 minutes) – **Piscine Longchamp**

## **GYM POUR ADULTES 2023-2024**

**ABDO - TAILLE – FESSES** Chargée de cours : **Martine RENDERS**

Vendredi . 10H45 à 11H45 - **Salle JVO**

**GYMNASTIQUE ENTRETIEN** Chargée de cours . **Martine RENDERS**

Lundi . 13H45 à 14H45 - **Salle JVO**

Lundi . 14H45 à 15H45 - **Salle JVO**

Vendredi 09H45 à 10H45 - **Salle JVO**

**GYMNASTIQUE ETIREMENT** Chargée de cours . **Martine RENDERS**

Vendredi : 08h45 à 09h45 - **Salle JVO**

**GYMNASTIQUE SPECIALE DOS** Chargée de cours : **Martine RENDERS**

Mercredi : 10H00 à 11H00 - **Salle JVO**

Mercredi : 11H00 à 12H00 - **Salle JVO**

**GYM TONIQUE** Chargée de cours **Martine RENDERS**

Jeudi : 17H30 à 18H30 - **Salle Saint-Job**

**YOGA** Chargé de cours . **Simon de WRANGEL**

Mardi . 10H00 à 11H00 - **Salle JVO**

Mardi 11H00 à 12H00 - **Salle JVO**

# GYMNASTIQUE

## 1er CYCLE 2023-2024

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
SEPTEMBRE	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29
OCTOBRE	2 9 16	3 10 17	4 11 18	5 12 19	6 13 20
NOVEMBRE	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24
DÉCEMBRE					1
<u>Séances</u>	11	11	11	11	11

## 2ème CYCLE 2023-2024

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
DÉCEMBRE	4 11 18	5 12 19	6 13 20	7 14 21	8 15 22
JANVIER	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31	11 18 25	12 19 26
FÉVRIER	5 12 19	6 13 20	7 14 21	1 8 15 22	2 9 16 23
MARS	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22
<u>Séances</u>	12	12	12	12	12

## 3ème CYCLE 2023-2024

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
MARS	25	26	27	28	29
AVRIL	8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26
MAI	13 27	14 21 28	15 22 29	16 23 30	17 24 31
JUIN	3 10 17 24	4 11 18 25	12 19 26	13 20 27	14 21 28
<u>Séances</u>	10	12	11	11	11

# AQUAGYM

## 1er CYCLE 2023-2024

	<u>MARDI</u>				<u>JEUDI</u>				<u> VENDREDI</u>			
SEPTEMBRE	5	12	19	26	7	14	21	28	8	15	22	29
OCTOBRE	3	10	17		5	12	19		6	13	20	
NOVEMBRE	7	14	21	28	9	16	23	30	10	17	24	
DÉCEMBRE									1			
<u>Séances</u>	<b>11</b>				<b>11</b>				<b>11</b>			

## 2ème CYCLE 2023-2024

	<u>MARDI</u>				<u>JEUDI</u>				<u> VENDREDI</u>			
DÉCEMBRE	5	12	19		7	14	21		8	15	22	
JANVIER	9	16	23	30	11	18	25		12	19	26	
FÉVRIER	6	13	20		1	8	15	22	2	9	16	23
MARS	12	19			14	21			15	22		
<u>Séances</u>	<b>12</b>				<b>12</b>				<b>12</b>			

## 3ème CYCLE 2023-2024

	<u>MARDI</u>				<u>JEUDI</u>				<u> VENDREDI</u>			
MARS	26				28				29			
AVRIL	2	9	16	23	4	11	18	25	5	12	19	26
MAI	14	21	28		16	23	30		17	24	31	
JUIN	4	11	18	25	6	13	20	27	7	14	21	28
<u>Séances</u>	<b>12</b>				<b>12</b>				<b>12</b>			