



# Programme Loisirs & Santé

janvier – juin 2025



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 théâtre. Défilez-vous avec une tonne d'activités originales, soyez 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 p. 27
- Dimanches découvertes p. 28-29
- Ateliers p. 30
- LS-Insolite p. 31
- Sortie parent-enfant & soirée théâtre p. 31
- Fiche d'inscription p. 32

## Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 32 ! 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 32 !



## 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

A 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](http://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 Denis Huysman.

- 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<sup>ème</sup> étage)  
(sonnette « Pierson »).  
Avec Sylvie Vanschepdael.

- le mercredi à 18h30

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2<sup>ème</sup> étage)  
(sonnette « Pierson »).  
Avec Lionel Jacobs.

- le lundi à 18h15

#### YOGA

Bd Lemonnier, 41 (2<sup>ème</sup> 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 du 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).

Avec François Blanc.

- le samedi à 16h

#### GYMNASTIQUE

Atelier des Temps Liés  
chée Romaine, 431b.  
Avec Sandra Deppe.

- le jeudi à 18h

#### 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 Léo Bourrat.

- le mercredi à 18h30

### Uccle

#### AQUAGYM

Piscine Longchamp  
Square de Fré, 1.  
Avec Sandra Deppe.

- 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 (-trice) (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 2025, coûtant 40 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 21 février 2025 (une carte par cours/commune) ;
- soit avec un abonnement valable de janvier à juin coûtant 75 € (soit 20 séances pour le prix de 15 séances) qui s'achète jusqu'au 24 janvier 2025 (un abonnement par cours).

### Comment procéder ?

- Par e-mail : loisirs.sante@solidaris.be
- Par courrier : Loisirs et Santé asbl,  
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 2024-2025 se termine le 30 juin 2025. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). Reprise des cours le 8 septembre 2025.

## Dimanches découvertes

© Living Tomorrow



### Living Tomorrow, le nouveau campus de l'innovation

Un tapis interactif qui détecte les chutes ? Une brosse à dents qui mesure votre rythme cardiaque ? Des lunettes qui traduisent instantanément du chinois à l'anglais ? Nous explorerons le futur avec notre guide pour découvrir à quoi ressemblera la vie après 2030. Six thèmes proches de nous (mobilité, ville, autonomie, santé, maison et travail) vous montreront comment l'innovation technologique transformera notre quotidien.

- **Dimanche 16 février**
- **14h – 22 € (< 12 ans : 18 €)**
- **Vilvorde**

Princes-évêques © Adrien Closter



### Journée à Liège

La Cité ardente, une cité animée, aux activités commerciales et culturelles intenses, connue pour le caractère chaleureux et bon-vivant de ses habitants. Notre journée débutera par une visite guidée de l'exposition « Les Mondes de Paul Delvaux » à la Boverie, consacrée au célèbre peintre surréaliste belge. Après un repas libre sur la Place du Marché, nous suivrons notre guide pour une découverte du centre historique de Liège : le Palais des Princes-Évêques, l'Hôtel de Ville,

le Perron, ses édifices, ses ruelles pittoresques et son patrimoine. Le transport A/R n'est pas compris.

- **Dimanche 16 mars**
- **de 10h30 à 16h30 – 30 € (< 12 ans : 26 €)**
- **Liège**

© sport:1030.brussels



### Le Neptuneum : une piscine moderniste au charme intemporel

La piscine schaerbeekoise le Neptuneum, inaugurée en 1957, se distingue par son style paquebot. À l'intérieur comme à l'extérieur, cabines à hublots et bastingage évoquent le pont d'un navire. Des artistes comme Géo de Vlaminck l'ont ornée, notamment d'une mosaïque en verre de Murano dans le hall. Fermée six ans pour restauration, elle a retrouvé sa splendeur d'origine tout en répondant aux normes actuelles. Une visite guidée par Emmanuelle Dubuisson, historienne de l'art, dont la passion contagieuse et le savoir font de chaque visite un moment captivant.

- **Samedi 22 mars**
- **11h30 – 12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Schaerbeek**

© Visit Brussels - Jean-Paul Remy



### Musée Van Buuren : à la découverte de Gustave Van de Woestyne

La maison-musée Van Buuren, villa de style Amsterdam, abrite la plus grande collection d'œuvres de Gustave Van de Woestyne, peintre belge symboliste et

expressionniste, dont la célèbre « Table des Enfants » récemment restaurée. Cette maison conserve un mobilier rare, des tapis, des vitraux, des sculptures et des œuvres de maîtres internationaux, témoignant du goût prononcé pour l'art des époux et mécènes David et Alice Van Buuren. Guidée par Mme Dubuisson, la visite vous fera également découvrir d'autres artistes de Laethem, ainsi que les jardins classés du musée.

- **Dimanche 23 mars**
- **11h30 – 22 € (< 12 ans : 18 €)**
- **Uccle**

© Queens Brussels



### De la maison d'Émile Bockstael au Queens Brussels

Les intérieurs de cet hôtel particulier de style néoclassique recèlent des trésors : peintures murales égyptisantes, salon Louis XVI, véranda ornée de décors floraux Art nouveau. Ancienne demeure personnelle d'Émile Bockstael, dernier bourgmestre de Laeken, elle accueille aujourd'hui la galerie Queens Brussels - de l'art dans l'art, une galerie contemporaine dans un écrin d'exception. Nous découvrirons aussi l'exposition des artistes Denitsa Todorova et Marc Vanrunxt, qui seront en résidence.

- **Samedi 29 mars**
- **14h – 12 € (< 12 ans : 8 €)**
- **Laeken**



© Château de Gaasbeek

## Le château de Gaasbeek et son parc

Édifié en 1240 comme bastion protecteur de Bruxelles et du duché de Brabant, ce château du Pajottenland doit sa forme actuelle à la marquise Arconati Visconti. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elle le transforme en un lieu romantique abritant une prestigieuse collection d'art. Son parc boisé et ses jardins complètent admirablement la visite.

- **Dimanche 13 avril**
- **10h30 – 14 € (< 12 ans : 10 €)**
- **Gaasbeek**



© BBBP

## La Brasserie Brussels Beer Project

Brussels Beer Project Dansaert a ouvert ses portes en 2015 en plein cœur de Bruxelles et abrite aujourd'hui la brasserie, un beer shop et une taproom. Lors de ce flash tour, nous aurons l'occasion d'entrer dans le cellier et de découvrir cette brasserie/café avec explications sur le processus de brassage (30 min). Nous terminerons par une palette de dégustation de 4 de leurs bières les plus récentes (15 cl).

- **Samedi 17 mai**
- **14h – 22 €**
- **Bruxelles-Ville**

## Le méconnu Parc des Trois Fontaines de Forest

En retrait de la chaussée de Neerstalle, cet ancien jardin de Jean-Baptiste Michiels, brasseur uclois, est un parc paysager de style 1900, classé et repris dans l'inventaire du Patrimoine naturel de la Région bruxelloise sous le nom

de Parc du Bempt. À proximité du Petit Train à Vapeur, il est géré par Natagora depuis 2007. Découvrez son histoire, sa mare naturelle et sa flore avec son gestionnaire, Mr. Debroux.

- **Dimanche 25 mai**
- **14h – 10 € (< 12 ans : 6 €)**
- **Forest**



© Vanhaerents Art Collection

## La collection d'art Vanhaerents

La collection d'art contemporain Vanhaerents a été assemblée minutieusement depuis 1970 par Walter Vanhaerents et ses enfants. Tout trois partagent une passion pour l'art nouveau et provocateur. La collection inclut des œuvres d'artistes établis et émergents sous diverses formes comme la peinture, la sculpture et la photographie. Le bâtiment industriel de 1926 qui abrite la collection a été transformé en espace d'exposition de type loft par le célèbre cabinet d'architectes Robbrecht et Daem. La collection d'art Vanhaerents figure aujourd'hui parmi les plus prestigieuses au monde. Nous pourrions jeter un coup d'œil dans les coulisses de cette vaste collection rarement ouverte au public en écoutant notre guide.

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



© Coordination Senne

## Balade nature, la vallée du Roodkloosterbeek

Cette promenade suit le Roodkloosterbeek (Ruisseau du Rouge-Cloître), un affluent majeur de la Woluwe. Son nom vient du prieuré fondé il y a plus de six

siècles par des moines qui défrichèrent ce fond de vallée. Le site combine un riche patrimoine architectural et naturel.

- **Dimanche 1<sup>er</sup> juin**
- **14h – 10 € (< 12 ans : 6 €)**
- **Auderghem**



© ProVelo

## Bruxelles insolite et secrète, à vélo !

Découvrez Bruxelles sous un angle inédit ! Cette balade vous emmène à la rencontre des histoires fascinantes et des lieux méconnus de la capitale. Quel est le lien entre des pigeons-voyageurs, la peste bubonique, une gare maritime, le Caravage, des fruits exotiques, une ferme urbaine et l'archibiotique ? Chacun de ces éléments révèle une facette cachée de Bruxelles, mêlant histoire, culture et innovation. Un guide ProVélo nous racontera les anecdotes surprenantes qui ont façonné la ville. Nous découvrirons des trésors inattendus, des artères oubliées et des initiatives locales qui rendent Bruxelles si unique. Cette balade est idéale pour ceux qui souhaitent explorer la ville autrement et éveiller leur curiosité. Si vous souhaitez louer un vélo, précisez-le dans la fiche d'inscription (14 € de supplément par vélo, sur réservation).

- **Dimanche 8 juin**
- **14h – 16 € (< 12 ans : 12 €).**  
Le prix ne comprend pas le vélo (location vélo : + 14 €)
- **Départ : Pro Velo, rue de Dublin à Ixelles.**

## Ateliers



### Self-défense physique et verbale

L'objectif de ce cours de techniques de prévention des agressions est d'augmenter le capital défensif et la confiance en soi pour réduire le risque d'agressions et la charge de stress, durant les déplacements par exemple. Nous apprendrons les techniques verbales et physiques pour anticiper une agression et préserver son intégrité physique.

- Le samedi 22 mars de 13h à 17h
- 40 €
- Bruxelles-Ville



### Initiation au Pilates

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui met l'accent sur les muscles profonds, la posture, l'équilibre et la respiration. Ce sport est conçu pour améliorer la force, la flexibilité et la coordination, tout en favorisant la relaxation et le bien-être global. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, ces cinq séances hebdomadaires s'adaptent à tous les niveaux et constituent une excellente discipline pour tonifier votre corps en douceur.

- Débutant le samedi 22 mars, de 9h à 10h
- 30 €
- Bruxelles-Ville

© Maurine Toussaint



### Initiez-vous aux accords mets-fromages

Découvrez un magnifique bar à fromages et initiez-vous aux accords mets et fromages avec Véronique et Léo, premiers artisans fromagers de Belgique. Tout commencera autour de quelques explications théoriques sur le fromage, sa conception ainsi que son histoire. Ensuite, les spécialistes vous détailleront les différents produits mis à disposition. Vous apprendrez à accorder les fromages avec différents types de vins. À travers la dégustation de 5 combinaisons, ils vous expliqueront pourquoi ces accords fonctionnent si bien. Grâce à cet atelier, vous aurez donc l'occasion de tester des accords méconnus, originaux, mais surtout délicieux !

- Le lundi 31 mars de 19h à 21h
- 60 €
- Bruxelles-Ville



### Atelier cuisine : réduire le sucre, mission impossible ?

Le sucre est omniprésent dans l'alimentation actuelle, soit de façon visible dans les biscuits, gâteaux, viennoiseries..., soit de manière cachée dans les sauces, les céréales, certaines charcuteries... Comment arriver à reconnaître les sucres cachés, comment manger moins sucré ? Marie-Laetitia Basset, conseillère en nutrition, nous donnera trucs et astuces théoriques avant de passer à la pratique pour cuisiner ensemble un plat et un

dessert, pour le plaisir de nos papilles sans compromettre notre santé. Les excès de sucre favorisent l'apparition de nombreux troubles : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, fatigue chronique et difficultés de concentration.

- Le samedi 5 avril de 10h à 13h
- 45 €
- Bruxelles-Ville



### Week-end de yoga à la mer

Rejoignez-nous pour un week-end de yoga doux à Coxyde, où vous pourrez vous reconnecter à la nature tout en respirant l'air vivifiant de la mer. Ce stage comprend des pratiques physiques, des moments de respiration, de méditation, de relaxation et de yoga des yeux, le tout dans une ambiance conviviale. Guidé(e) par Fabienne Weynant, vous apprendrez à maîtriser votre rythme corporel et à souffler véritablement. Une véritable cure de vitalité pour votre corps et votre mental !

- Du vendredi 13 juin 19h au dimanche 15 juin 15h
- 200 €
- Le prix comprend : le logement en chambre double ou simple (supplément simple : + 36 €), la pension complète du vendredi soir au dimanche midi, les collations des pauses, 8 h de cours de yoga, 2 nuitées. Le prix ne comprend pas : les boissons à table, le transport A/R.
- Au centre de vacances « Le Lys Rouge » à Coxyde

## LS-Insolite



© Pieter Heremans

### Atelier Chocolats chez Neuhaus

Un atelier entièrement dédié au chocolat... Les plus gourmands en rêvaient ! Le Maître Chocolatier Neuhaus nous accueille pour un cours de confection de chocolats dans son élégant atelier, situé dans la Galerie de la Reine, juste à côté de la première boutique Neuhaus (datant de 1857).

Au cours de ce workshop insolite, vous découvrirez l'histoire de Neuhaus, l'inventeur de la praline, et vous apprendrez tout sur le processus de fabrication du chocolat, de la fève à la tablette. Vous aurez l'opportunité de confectionner votre propre tablette de chocolat, de réaliser des langues de chat avec un choix de toppings et de décorer deux « Irrésistibles », ces pralines artisanales emblématiques de la marque qui ont été créées pour l'exposition universelle de 1958 à Bruxelles.

Chacun repartira avec environ 300 gr. de chocolat fait maison, de quoi ravir vos papilles et celles de vos proches tout en découvrant un savoir-faire 100 % belge !

- Le samedi 15 mars de 15h à 16h15
- 50 €

## Renseignements pratiques

Fiche d'inscription en page 32 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, un bulletin de virement vous est transmis (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place).

Pour les ateliers, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 32)

## Sortie parent-enfant



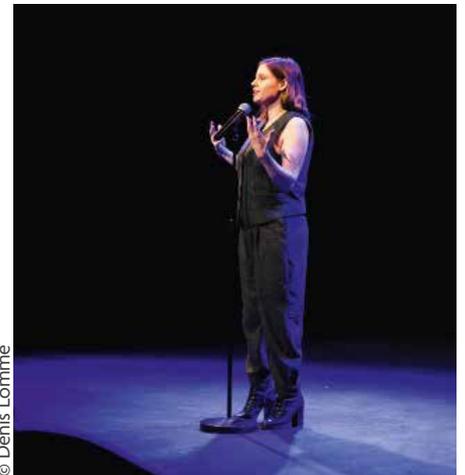
© Toys Discovery Museum

### Musée du jouet !

Le Toys Discovery Museum est né de la passion de Richard Blin, journaliste spécialisé dans les objets de collection. Depuis son enfance, il conserve précieusement ses jouets comme des trésors qu'il partage maintenant avec le public. Sur plus de 500 m<sup>2</sup> et à travers 250 vitrines d'exposition, le musée propose une immersion dans l'univers du jouet. Aventure, Histoire, Culture, Science et Mode sont les thèmes abordés dans une scénographie soignée qui retrace l'histoire de l'Homme. Une occasion unique pour les enfants de découvrir les jouets d'enfance de leurs parents, de partager des anecdotes et de créer des souvenirs précieux.

- Le samedi 12 avril de 14h à 15h30
- Lieu : Tour et Taxis
- PAF : adulte : 22 € / enfant : 15 € jusqu'à 17 ans (1 réservation = 1 parent + 1 enfant)
- Enfant : à partir de 4 ans

## Soirée théâtre



© Denis Lomme

### Florence Mendez – « Délicate » Stand-up

Au Théâtre de la Toison d'Or, une soirée de rire sans concession ! Diagnostiquée Asperger à 30 ans, Florence Mendez fait de la scène son terrain de jeu pour raconter ses embûches et débauches sentimentales, professionnelles et parentales. Drôle, maline et touchante, elle égratigne la bêtise humaine avec un humour sans filtre. Cette fille a tout... sauf du tact.

Durée +/- 1h30

De et avec Florence Mendez.

Direction artistique Léo Domboy.

Coproduction Théâtre de la Toison d'Or et La Vie est une fête

- Le jeudi 17 avril à 20h30
- Théâtre de la Toison d'Or à Ixelles
- 25 €

# Fiche d'inscription

## 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

### Inscrivez-vous dès à présent :

- par e-mail : [loisirs.sante@solidaris.be](mailto: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 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](http://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

Les inscriptions seront possibles à partir du **6 janvier**. Toute inscription reçue avant ne sera pas prise en considération.

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

### Dimanches découvertes

<input type="checkbox"/> Living Tomorrow	le 16 février	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Journée à Liège	le 16 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le Neptunium	le samedi 22 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Au musée Van Buuren, focus G. Van de Woestyne	le 23 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> De la maison d'Émile Bockstael au Queens Brussels	le samedi 29 mars	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le château de Gaasbeek et son parc	le 13 avril	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> La Brasserie Brussels Beer Project	le samedi 17 mai	+ ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Le Parc des Trois Fontaines de Forest	le 25 mai	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> La collection d'art Vanhaerents	le samedi 31 mai	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Balade nature, la vallée du Roodkloosterbeek	le 1 <sup>er</sup> juin	+ ..... enf. + ..... N.M.
<input type="checkbox"/> Bruxelles insolite et secrète, à vélo !	le 8 juin	+ ..... 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 Bruxelles Insolite et secrète.

### LS-Insolite « Atelier Chocolats chez Neuhaus »

le samedi 15 mars

### Ateliers

<input type="checkbox"/> Self-défense	le samedi 22 mars
<input type="checkbox"/> Initiation au Pilates	débutant le samedi 22 mars
<input type="checkbox"/> Initiez-vous aux accords mets-fromages	le lundi 31 mars
<input type="checkbox"/> Cuisine : réduire le sucre, mission impossible ?	le samedi 5 avril
<input type="checkbox"/> Week-end de yoga à la mer	le week-end du 13 juin

### Sortie parent-enfant

<input type="checkbox"/> Musée du jouet	le samedi 12 avril	Nbre d'adulte(s) ..... Nbre d'enfant(s) .....
---	--------------------	--

### Soirée théâtre « Florence Mendez - Délicate » au Théâtre le Toison d'Or

le jeudi 17 avril à 20h30

### 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
Taiji 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 28/01/2025)  
 avec une carte de 10 séances (qui se commande jusqu'au 24/02/2025)

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 :

(Si vous n'en n'avez pas encore, remplissez l'encart « Devenir membre », en plus de la fiche d'inscription.)

Signature :

.....

E-mail : .....

Je veux recevoir la newsletter

