

CCCO
2024 asbl
2025



> ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIR

> ÉVÈNEMENTS

> RÉSERVATIONS DE SALLES



CENTRE
DE QUARTIER

PORTES
OUVERTES

DIMANCHE 01/09

10h30 à 13h

> Semaine type au CCCO

LUNDI

8h30 > 9h30
Gym Dames

9h30 > 10h30
Gym Dames

10h30 > 11h30
Gym Dames

11h > 14h
Atelier culinaire
À table !*

12h30 > 13h30
Weight Watchers

14h30 > 17h30
Pyramide

16h > 17h
Anglais enfants

17h > 18h
Pilates débutant

18h > 19h
Pilates avancé

18h > 21h
Atelier culinaire
À table !*

19h30 > 20h30
Tango argentin

MARDI

9h > 10h30
Yoga

10h30 > 12h
Club de lecture*

12h > 14h
Repas du CCCO*

12h > 13h
Français débutant

13h > 14h30
Français avancé

13h30 > 15h30
Pleine conscience
seniors

14h > 17h
Escapades*

14h > 16h30
café papote

17h > 18h
Teen Yoga in English

18h > 19h
Teen Yoga in English

19h30 > 20h30
Qi Gong

MERCREDI

9h > 10h30
Yoga

9h > 10h15
Anglais

10h20 > 11h35
Anglais

13h30 > 15h30
Ateliers au fil du bois

14h > 15h
Impro 9-11 ans

14h30 > 15h30
Danse indienne

15h > 16h30
Impro 12-14 ans

15h30 > 16h
Chant indien

15h30 > 17h30
Ateliers au fil du bois

16h > 19h
Piano

17h30 > 18h30
Pilates avec Sophie

18h > 20h
GASAP*

18h30 > 19h30
Pilates avec Sophie

JEUDI

8h30 > 9h30
Gym Dames

9h30 > 10h30
Gym Dames

10h30 > 11h30
Gym Douce

10h30 > 13h30
Plaisirnutri*

10h30 > 12h
Espagnol

11h30 > 12h30
Taekwon-Do harmonie

16h30 > 17h30
Taekwon-Do adapté

18h > 21h
Art floral

18h30 > 19h30
Zumba

20h > 21h30
Secourisme*

VENDREDI

10h > 11h
Gym Sana

11h > 12h
Gym Sana

12h15 > 13h15
Yin yang yoga Fr - Angl

15h30 > 19h30
Piano

16h > 17h
Yoga enfants

17h > 18h
Yoga enfants

18h30 > 20h
Danse indienne

SAMEDI

10h > 11h
Echecs enfants

14h > 17h
Donnerie*

19h30
Stars Comedy*

DIMANCHE

9h30 > 12h30
Atelier Yoga*

10h30 > 11h30
Danse parents-enfants

11h > 13h
Croquis Aquarellé*

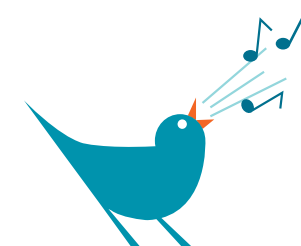
13h30 > 15h30
Croquis Aquarellé*

14h30 > 16h30
Repair café*

18h30 > 19h30
Tango argentin

* non hebdomadaire

- Enfants • Cuisine • Jeux • Art et Culture • Sport et Bien-être
- Langues et parole • Partage et convivialité
- Chant d'Oiseau Quartier Durable



Réservation obligatoire
pour toutes les activités.

Retrouvez l'agenda en temps réel
sur www.ccco.be/agenda

> Sommaire

2-3 > Semaine type du CCCO

5-9 > Activités pour enfants et ados

- Anglais pour enfants
- Atelier « Au fil du bois »
- Cosmétiques DIY **NOUVEAU**
- Chants indiens
- Danse indienne
- Danse parents enfants
- Échecs
- Impro ados
- Improvisation enfants
- Piano **NOUVEAU**
- Taekwon-Do adapté **NOUVEAU**
- Yoga pour ados en anglais
- Yoga pour enfants

9-11 > Art et Culture

- Art floral **NOUVEAU**
- Club de lecture
- Croquis aquarellé
- Piano **NOUVEAU**
- Tango argentin **NOUVEAU**

11-12 > Cuisine

- Ateliers culinaires À table !
- Plaisirnutri : cuisine santé

12 > Jeux

- Pyramide

12-13 > Langues et parole

- English Conversation
- Espagnol conversation
- Français conversation

13-15 > Partage et Convivialité

- Café papote **NOUVEAU**
- Escapades
- Cosmétiques DIY **NOUVEAU**
- GASAP
- Repas CCCO
- Secourisme : Des vies à sauver **NOUVEAU**
- Stars Comedy

16-20 > Sport et Bien-être

- Danse indienne
- Danse parents enfants
- Escapades
- Gym pour dames
- Gym douce pour dames
- GymSana pour seniors
- Pilates
- Pleine conscience pour seniors
- Qi Gong
- Taekwon-Do harmonie **NOUVEAU**
- Tango argentin **NOUVEAU**
- WW Weight Watchers
- Yin yang yoga (fr-angl)
- Yoga ateliers
- Yoga
- Zumba

21 > COQD

Chant d'Oiseau Quartier durable

- Donnerie
- Repair Café

21 > Bibliothèque

22-23 >

Réservation de salles

24 > Contact

> Activités enfants et adolescents

Anglais pour enfants

Les sessions seront basées sur des thèmes afin que l'enfant découvre de nouveaux mots à chaque session, quelle que soit la date à laquelle il a commencé.

The sessions will be based on themes so that the child comes out with new words each session no matter when he/she started.

cours au CCCO

ANGLAIS



- **PUBLIC** > enfants de 6 à 8 ans
- **HORAIRE** > lundi de 16h à 17h
- **PRIX** > 15€/h
- **CONTACT** > joana.hneidi@gmail.com

Atelier « Au fil du bois »

Cet atelier propose aux enfants de la 1^e à la 6^e primaire de mener leur propre projet de bricolage en bois. Ils découvriront de nouveaux outils pour travailler le bois, s'amuser à marteler, scier, raboter, poncer, mesurer, dessiner. Je leur présenterai des plans d'ouvrages à réaliser. Ils pourront aussi construire leurs propres idées. Par exemple un labyrinthe pour hamster, une jarre à bonbons, un bouclier, une catapulte ou un pont-levis ! Ou



pourquoi pas simplement un tabouret parfaitement à sa taille ?

- **PUBLIC** > enfants de 6 à 12 ans
- **HORAIRE** > mercredi 13h30 à 15h30 : groupe 1. 15h30 à 17h30 : groupe 2
- **PRIX** > 240€ / trimestre
- **CONTACT** > Rafael Ginoux
info@ateliersdugeste.com

Cosmétiques DIY

À partir de 12 ans
Voir p.14

Chants traditionnels indiens

Très bon complément au cours de danse indienne, ce cours initie les enfants au monde de la musique indienne classique avec ses rythmes et sa gamme de tons uniques. Cette activité permet aux enfants de comprendre les liens étroits entre musique et danse.

- **PUBLIC** > enfants de 5 à 12 ans
- **HORAIRE** > mercredi 15h30 à 16h30
- **PRIX** > 5€/séance.
- **CONTACT** > Uma Ramakrishnan :
umas.1810@gmail.com

Danse indienne

Le Bharata-Natyam est la danse classique du sud de l'Inde. Le cours commence par des postures de yoga pour étirer, aligner le corps et favoriser l'aisance, l'équilibre et la concentration. Puis, l'enfant apprend progressivement les figures de base appelées « adavus » qui font appel à une coordination de toutes les parties du corps ainsi qu'à des frappes de pied (l'enfant danse et marque le rythme de ses pieds nus). Il apprend également à raconter des petites histoires avec les gestes des mains (mudras) et les expressions du visage (abhinaya).



- **PUBLIC** > 5 à 12 ans
- **HORAIRE** > mercredi 14h30-15h30
- **PRIX** > 8€ / cours
- **CONTACT** > Lucia Anjali
0471 499 674
kalavati.asbl@gmail.com



Danse parents enfants

Atelier d'une heure pour imaginer, rêver, jouer, danser, inventer des formes et tisser d'autres liens en mouvement.



- **PUBLIC** > enfants entre 3 et 10 ans accompagnés d'un adulte
- **HORAIRE** > un dimanche sur deux de 10h30 à 11h30
- **PRIX** > 19€/ binôme, 28€/trinôme (par séance) Engagement par cycle de 3 séances (binôme : 57€, trinôme : 84€)
- **CONTACT** > berengere.dadre@gmail.com

Échecs

Toute l'initiation dont on peut rêver pour comprendre le jeu d'échecs !

Guidé avec patience et humour par un animateur passionné et motivé, votre enfant découvrira toute l'astuce contenue dans le « roi des jeux ». Il aura des partenaires de son âge dans une ambiance décontractée car un enfant qui s'amuse apprend mieux.

- **PUBLIC** > Enfants et ados de 5 à 14 ans
- **HORAIRE** > samedi 10h-11h
- **PRIX** > 240 € pour un an (de septembre à juin), soit environ 40 cours
- **CONTACT** > Yann Benoit
0497 04 72 71 (le soir)

Impro ados



- **PUBLIC** > de 11 à 14 ans
- **HORAIRE** > le mercredi de 15h à 16h30
- **PRIX** > 160€ / trimestre
- **CONTACT** > Marie De Potter
voix@mariedepotter.com
0477 48 98 32

Improvisation théâtrale pour enfants

L'improvisation théâtrale permet de développer de nombreuses compétences : oser l'inconnu, s'adapter, développer le respect et la coopération, la confiance en soi et en l'autre, travailler son sens de l'écoute, observer, prendre le temps avant de répondre, être prêt à être surpris. Créer : explorer, s'aventurer, jouer avec la contrainte. Savoir se lancer, apprendre à s'affirmer et à prendre la parole en public.



- **PUBLIC** > enfants de 9 à 11 ans
- **HORAIRE** > le mercredi de 14h à 15h
- **PRIX** > 130€ / trimestre
Maximum 10 enfants.
- **CONTACT** > Marie De Potter
voix@mariedepotter.com
0477 48 98 32

Piano

Dès 4 ans
Voir p.10

Taekwon-Do adapté

Le Taekwon-Do est un art martial coréen qui comprend des techniques de pieds, de mains, de coudes, de genoux, ... Le programme « Taekwon-Do Adapted » a été pensé pour les personnes rencontrant des challenges particuliers et ayant besoin d'un soutien spécifique. Les profils sont variés, comme par exemple les personnes atteintes du syndrome de Down, de Trouble du spectre autistique, mais aussi les personnes malvoyantes, à mobilité réduite... nous adaptons la taille de la classe, le programme, les objectifs et l'enseignement. Les jeunes « typiques » sont les bienvenus dans la classe, notamment les proches du pratiquant qui bénéficient de l'enseignement Adapted (un ami, camarade de classe, frère ou sœur..) afin de garantir son bien-être émotionnel. Un lien peut être établi entre l'institutrice, les parents et l'équipe thérapeutique.



- **PUBLIC** > de 8 à 16 ans (profils typiques et atypiques)
- **HORAIRE** > le jeudi de 16h30 à 17h30
- **PRIX** > 175 € de septembre à décembre, 395 € de septembre à juin 2025
- **CONTACT** > Alice Vrinat : 0497 16 26 76 - vrinat.alice@gmail.com

Yoga for teenagers in English - Yoga pour ados en anglais

Yoga class to help teenagers to explore yoga poses through games and songs in English while using their language skills as well! The small group classes based on Kidding Around Yoga (KAY) concept are playful, with songs and yoga games in English, practicing yoga poses through stories and teaching children to relax. Breathing practices are a great way to reduce stress and help with focus and concentration. The principles of Yoga teach kids kindness, sharing, compassion, mindfulness, awareness, and much more.



Cours de yoga pour aider les adolescents à explorer les postures de yoga à travers des jeux et des chansons en anglais tout en utilisant leurs compétences linguistiques ! Les pratiques respiratoires sont un excellent moyen de réduire le stress et de favoriser la concentration.

- **PUBLIC** > adolescents
- **HORAIRE** > le mardi de 17h à 18h et de 18h à 19h
- **PRIX** > 12€/cours (paiement par trimestre)
- **CONTACT** > Veronika Hulka 0486 57 94 03 - vhulkova@gmail.com

Yoga pour enfants

Découvrir en jouant les postures de yoga et développer l'équilibre, l'adresse, la concentration, la souplesse, la détermination.... Apprendre les noms des postures et à travers les histoires qui leur sont liées s'ouvrir à la sagesse.... Passer un moment joyeux et ressourçant avec les amis après une semaine bien remplie ? C'est le yoga pour enfants !



- **PUBLIC** > enfants de 5 à 12 ans
- **HORAIRE** > vendredi 16h-17h et 17h-18h
- **PRIX** > 8€/séance.
- **CONTACT** > Lucia Thibault kalavati.asbl@gmail.com

> Art et culture

Art floral

L'Art floral pour tous !
Un cycle de 4 séances de création et de composition : centre de table, bouquet, esprit Ikebana, création et croquis.

- **PUBLIC** > dès 16 ans
- **HORAIRE** > 1 jeudi/ mois 18h30-20h30 (cycles de 5 cours)
- **PRIX** > 30€/séance (fleurs et matériel compris)
- **CONTACT** > 0473 842 584 segolene.mouretdelotz@gmail.com

Chorale

En attente d'un nouveau chef de chœur. Informations à suivre sur : www.ccco.be/activites/chorale/

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > à déterminer

Club de lecture

Vous aimez lire ? Venez partager vos sentiments à propos d'un livre, sans aucune prétention. Le choix de ceux-ci se fait en commun (romans et biographies parus en édition de poche).



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > le 3^e mardi du mois 10h30-12h
- **PRIX** > 2€/séance
- **CONTACT** > Martine Bonduelle 02 762 29 11



Croquis aquarellé

Le croquis aquarellé est une technique agréable et relaxante, mêlant dessin et aquarelle. On se pose un instant et on (ré)apprend à voir la beauté de ce qui nous touche : un paysage, une marine, des personnages, ... Une thématique sera proposée à chaque atelier, sans obligation. Les bénéfices de l'atelier sont reversés à diverses associations.



- **PUBLIC** > adultes et enfants de plus de 12 ans accompagnés d'un adulte
- **PRIX** > 15€ (bénéfices reversés à diverses associations)
- **HORAIRE** > 1^{er} dimanche du mois sauf en mai de 13h30 à 15h30 ou si dédoublé de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
- **CONTACT** > Valérie Daniels
0471 74 27 14
valerie.daniels@protonmail.com

Piano

Myrto Sifaki, pianiste diplômée et professeur de piano expérimentée vous guidera avec douceur lors de votre découverte de cet instrument et son énorme potentiel, selon des approches pédagogiques modernes qui mettent en avant les besoins et le rythme d'apprentissage de l'élève. Explorer sa musicalité innée tout en développant la technique afin de jouer ses airs préférés.

CCCO
Cours de Chant et de Musique

COURS DE PIANO

le mercredi de 16h à 19h
le vendredi 15h30 à 19h30

1/2h en cours particuliers

25€/cours

Myrto Sifaki
0485 513 785

Av. du Chant d'Oiseau, 40
1150 Woluwe-Saint-Pierre
www.ccco.be

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > par 1/2h en cours particuliers, mercredi 16h-19h, vendredi 15h30-19h30
- **PRIX** > 25€/cours (particulier)
- **CONTACT** > Myrto Sifaki
0485 513 785 - myrto.sifaki@gmail.com

Tango argentin

Venez découvrir, explorer et approfondir le tango. Vous apprendrez progressivement les mouvements, les secrets de la communication et la musicalité qui font le tango argentin traditionnel. Un moment de communauté où les corps s'expriment et se relient au sol, à la musique, au corps de l'autre et à l'entourage des autres couples. Nous sommes des danseurs et des professeurs argentins

COURS DE TANGO ARGENTIN

12€ / H
100€ / 10 SÉANCES

LE LUNDI 19H30 - 20H30 LE DIMANCHE 18H30 - 19H30

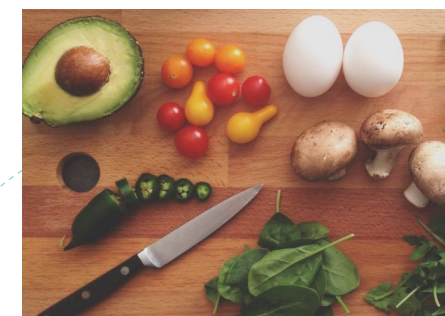
tango.shusheta.ar@gmail.com - 0496 93 91 59
AU CCCO - Av. du Chant d'Oiseau, 40 - 1150 WSP

- **PUBLIC** > adultes (adolescents accompagnés sur demande)
- **HORAIRE** > dimanche 18h30-19h30 et lundi 19h30-20h30
- **PRIX** > 12€/séance (100€/ 10 séances)
- **CONTACT** > Mariana Orozco et Alejandro Guerra - 0496 939 159
tango.shusheta.ar@gmail.com

> Cuisine

Ateliers culinaires « À table »

Venez apprendre ou réapprendre à cuisiner des repas sains et gourmands. Entrée, plat, dessert : redécouvrez le plaisir de cuisiner de nouvelles recettes et savourez en toute convivialité.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > 1 lundi/mois 11h-14h et 19h-22h
- **PRIX** > 40 €
- **CONTACT** > Marie-Laetitia BASSET
mariaetitiabasset@gmail.com
0479 405 702

Plaisirnutri : cuisine santé

Vous souffrez de diabète, d'inflammation chronique, de fatigue, de surpoids ? Vous sortez d'une maladie grave ou vous souhaitez rester en bonne santé le plus longtemps possible ? Lors de ses ateliers, Marie-Laetitia Basset vous propose des recettes, des trucs et astuces et des fiches santé en fonction du thème de l'atelier. En toute discrétion, la nutritionniste adapte les recettes aux personnes présentes.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > un jeudi par mois de 10h30 à 13h30
- **PRIX** > 45 € par atelier
- **CONTACT** > Marie-Laetitia BASSET
www.plaisirnutri.com - 0479 405 702
marielaetitiabasset@gmail.com

> Jeux

Jeux de mots Pyramide

Le plaisir de faire deviner et trouver des mots pour ensuite résoudre des énigmes. Cela se passe tout simplement à la rencontre de son partenaire de jeu, on lui fait découvrir des mots qui l'aident à trouver la réponse à la question posée.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi 14h30-17h30
- **PRIX** > 5€/séance, la 10^e gratuite
- **CONTACT** > Claire FRAIPONT
02 215 83 70 - clairefraipont@skynet.be

> Langues et parole

English Conversation

Would you like to brush up your English in a friendly group? Join our English Conversation Class.

- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > mercredi 9h-10h15 et 10h20-11h35
- **PRIX** > 15€ / cours
- **CONTACT** > Marc Fernandes
0479 69 20 10

Espagnol conversation

Pratiquez l'espagnol de manière dynamique en abordant des sujets quotidiens utiles pour vos déplacements professionnels ou de loisirs. Nous nous concentrerons sur les différents aspects qui facilitent la communication dans les pays hispanophones à travers les médias audiovisuels, les débats, la musique et les jeux. Niveau intermédiaire.

- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > jeudi 10h30 à 12h
- **PRIX** > 20€/cours ou 80€/5 cours (validité: 3 mois)
- **CONTACT** > Ana Valle
anavalleinclan@gmail.com

Français conversation

Venez améliorer votre compréhension et votre expression orale ! Chaque séance est organisée autour d'un thème (actualité, culture, sport,...), qui vous permet d'apprendre le vocabulaire et les structures de phrases clés. Objectif : s'adapter aux différentes situations et gagner en aisance dans la vie quotidienne. Vous découvrirez ainsi, la culture belge et française dans une ambiance conviviale !



- **PUBLIC** > Adultes
- **HORAIRE** > mardi de 12h à 13h (débutants) et de 13h à 14h30 (intermédiaires et avancés)
- **PRIX** > 10 €/séance d'1h, débutants - 15 €/séance d'1h30, intermédiaires et avancés
- **CONTACT** > Rebecca Meurice
0496 38 20 30
rebecca.meurice@gmail.com



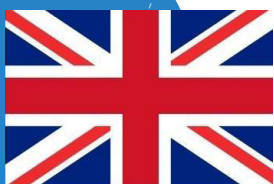
> Partage et convivialité

Café papote

Un lieu ouvert à toutes et tous, un café, quelques biscuits, des jeux, des idées et des bons plans partagés. Chaque semaine, nous pourrions vous proposer un thème mais sans obligation. Des jeux sont également à votre disposition (échecs, cartes, scrabble, etc.). GRATUIT et sans réservation.



- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le mardi de 14h à 16h30
- **PRIX** > Gratuit
- **CONTACT** > CCCO 02 673 76 73 -
ccco@woluwe1150.be



Escapades

Promenade un après-midi par mois, à la découverte de la campagne, des prairies, des bois, des cours d'eau et du patrimoine des villages du Brabant wallon ou flamand. Détente et convivialité garanties par cette promenade guidée. Documentation liée aux lieux et au calendrier. Marche de 6 à 8 km (avec visite éventuelle d'une curiosité) entre 14h et 16h suivie du verre de l'amitié au village.



- **PUBLIC** > adultes et enfants accompagnés
- **HORAIRE** > le dernier mardi de chaque mois. Rendez-vous à 14h au point de départ de la promenade (possibilité de covoiturage). Programme sur le site : www.ccco.be/activites/escapades
- **PRIX** > 5 € pour participation à la promenade et 2 ou 3€ de covoiturage
- **CONTACT** > Robert Vennin robert.vennin@hotmail.be
0473 12 38 28

Cosmétique naturel DIY

Bienvenue dans La Boîte aux Couleurs et aux Senteurs, pour la création de cosmétiques et de produits ménagers 100% naturel !

On y réalise également des cosmétiques solides "zéro déchet". Ces ateliers sont accessibles à partir de 12 ans. Le choix des produits se fera en fonction

des saisons, des fêtes, des événements de la vie, ... Vous repartez avec 2 produits que vous avez réalisés durant l'atelier.

Atelier pour réaliser vos cosmétiques 100% naturels

Durant 2h30, vous réaliserez 2 produits que vous emporterez chez vous. Vous recevrez également les recettes pour les reproduire à la maison.

Prix : 30 - 50 eur par atelier

Date : 4e dimanche du mois
Horaire : 15h30 à 18h

Lieu : CCCO - Avenue du Chant d'Oiseau, 40
1150 Bruxelles

Contact et infos :
Tél : 0471 21 83 21
E-mail : boite.couleurs.senteurs@gmail.com



- **PUBLIC** > A partir de 12 ans
- **HORAIRE** > Le 4^e dimanche du mois de 15h30 à 18h
- **PRIX** > entre 30 et 50€ selon le thème (donné à l'avance)
- **CONTACT** > Zakia Serouane boite.couleurs.senteurs@gmail.com
0471 21 83 21

GASAP

Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne

Agriculture bio et élevage respectueux de l'environnement et du rythme des saisons : légumes, fruits et si vous le désirez, lait, fromages, viande et pain. Venez chercher votre panier fraîcheur et santé le mercredi tous les quinze jours de 18h45 à 19h30 (préparation de la distribution dès 18h par les volontaires)

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > 1 mercredi / 2 18h30-20h
- **PRIX** > 17€/panier
- **CONTACT** > Nicola Ostertag :
0472 79 63 71

Repas du CCCO

Venez partager un délicieux repas dans une ambiance conviviale ! Les repas sont préparés et servis par les jeunes de l'asbl Vivre et Grandir (Service d'accompagnement pour adolescents et adultes présentant une déficience intellectuelle légère et modérée). www.vivreetgrandir.be.

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le 3^e mardi du mois de septembre à juin à 12h
- **PRIX** > libre (prix conscient)
- **CONTACT** > Vivre et Grandir vivre.grandir@gmail.com
- **REPAS** > ccco@woluwe1150.be ou 02 673 76 73 (Réservation pour le dimanche qui précède le repas)

Secourisme

Des vies à sauver



Se former au secourisme, c'est miser sur la sécurité. C'est une mission pour chacun au service de tous mais c'est surtout prendre soin de ceux que vous aimez. Savez-vous que les chances de survie après un arrêt cardiaque extra hospitalier ne sont que de 10 % ? Cependant, avec les bons gestes, ces chances de survie peuvent augmenter jusqu'à 50%. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à participer à nos ateliers/formations que

vous soyez débutants ou chevronnés. Nous adaptons nos formations à votre âge et à votre niveau de connaissances. Modules de 3 séances : 1x/mois (dates sur le site ccco.be)

- **PUBLIC** > à partir de 16 ans
- **HORAIRE** > 4^e jeudi du mois de 20h à 21h15
- **PRIX** > 35 € / atelier
- **CONTACT** > Des vies à sauver asbl info@desviesasauver.be

Stars Comedy



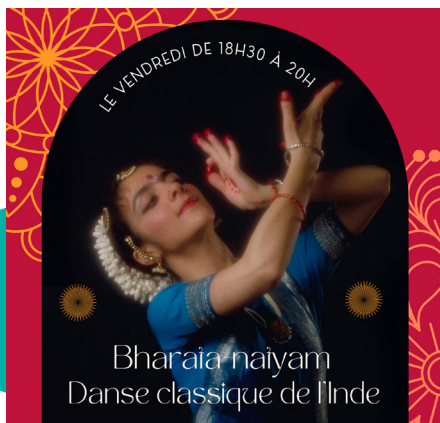
Stéphanie Gerniers vous présente le Stars Comedy : Un moment de rire convivial autour d'un verre ! Au programme : 6 humoristes de la nouvelle scène belge. L'entrée est gratuite, la sortie au champagne vous sera proposée pour soutenir les artistes. Réservation souhaitée.

- **PUBLIC** > à partir de 16 ans
- **HORAIRE** > Le samedi toutes les 6 semaines.
Dates sur www.ccco.be/activites/
- **CONTACT** > Stéphanie Gerniers : stephanie.gerniers@gmail.com

> Sport et bien-être

Danse indienne

Le Bharata-Natyam est la danse classique du sud de l'Inde. Vous apprendrez progressivement les figures de base appelées « adavus » qui font appel à une coordination de toutes les parties du corps ainsi qu'à des frappes de pied (la personne danse et marque le rythme de ses pieds nus). Vous apprenez également à raconter des petites histoires avec les gestes des mains (mudras) et les expressions du visage (abhinaya).



- **PUBLIC** > à partir de 15 ans
- **HORAIRE** > vendredi 18h30-20h
- **PRIX** > 8€/cours
- **CONTACT** > Lucia Anjali kalavati.asbl@gmail.com 0471 499 674

Danse parents enfants

Voir p.6

Escapades

Voir p.14

Gym pour dames

Musculation générale – amélioration de la posture. Tonification abdominale et assouplissements.

- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi à 8h30, 9h30 et 10h30 - jeudi à 8h30 et 9h30 (durée : 1h)
- **PRIX** > 8€/séance
- **CONTACT** > Martine Renders 0473 69 09 72 (sms si pas de réponse)

Gym douce pour dames

Cours plus doux que gymnastique entretien : reprise d'activités, maux de dos,... Exercices avec l'aide d'une chaise.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > jeudi 10h30 - 11h30
- **PRIX** > 8€/séance
- **CONTACT** > Martine Renders 0473 69 09 72 (sms si pas de réponse)

GymSana pour seniors

Gym douce assise et debout Prévention des chutes

Grâce à nos cours collectifs remplis d'exercices préventifs, personnalisés, amusants et interactifs, nous garantissons que toutes les personnes améliorent leur capacité physique et (re) trouvent confiance en elles. Le matériel varié nous permet de travailler autour de différents thèmes tels que la coordination, la mobilisation articulaire, l'équilibre, la proprioception, la marche, la stimulation cognitive ainsi que le renforcement musculaire et cardiovasculaire. Tout ceci avec le sourire et dans la bonne humeur !



- **PUBLIC** > seniors
- **HORAIRE** > vendredi 10h-11h et 11h-12h
- **PRIX** > 70€/10 séances ou 7€/séance
- **CONTACT** > www.gymsana.be 0489 61 76 67

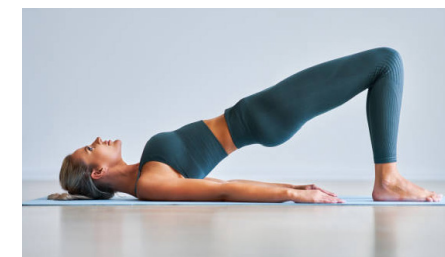
Pilates

La méthode Pilates est un système d'activité physique, elle est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre, la tonification musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > débutants : lundi 17h - 18h - avancés : lundi 18h-19h
- **PRIX** > 15€ / séance
- **CONTACT** > Diana Marulanda 0471 30 43 70

Pilates avec Sophie



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > mercredi 17h30-18h30 et 18h30-19h30
- **PRIX** > 16€ (150€ abonnement de 10 séances)
- **CONTACT** > Sophie Myssyne sharpcompany@gmail.com 0495 57 54 67

Pleine conscience pour seniors

Vous avez 60 ans et +, vous décidez de vivre davantage l'instant, prendre soin de votre esprit, votre cœur et votre corps, avec bienveillance, vous prendre en main pour vivre mieux, être dans l'attention non jugeante, cultiver une qualité de présence pour mieux faire face aux imprévus de la vie. « La pleine conscience consiste à porter délibérément son attention, dans l'instant présent, sans jugement, aux choses telles qu'elles sont. »

Séance d'information gratuite le 1^{er} octobre.



- **PUBLIC** > seniors
- **HORAIRE** > mardi 13h30-15h30
- **PRIX** > 7€/h x 30h (payable en 2 fois + 18€ de cotisation ENEO)
- **CONTACT** > Françoise Rassart
frans.rassart@telenet.be
0473 41 82 89

Qi Gong

Voulez-vous détendre profondément votre corps et votre esprit, étirer et fortifier vos muscles et booster votre énergie et votre système immunitaire ? Alors le Qi Gong est fait pour vous ! Améliorez votre souplesse et résistance physiques et mentales grâce à des mouvements conscients en parfaite harmonie avec le souffle. Le Qi Gong ou "travail de l'énergie" est une méthode douce pour des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.



- **PUBLIC** > tout public
- **HORAIRE** > mardi 19h30 - 20h30
- **PRIX** > 12,50€ par séance
- **CONTACT** > Birgit Kaiser
SMS au 0489 70 74 11
info@way-to-relaxation.com

Taekwon-Do Harmonie

Le Taekwon-Do est un art martial coréen qui comprend des techniques de pieds, de mains, de coudes, de genoux, ... Le programme « Harmony » a été créé pour la communauté des 60 à 99 ans afin d'adapter les exercices et les objectifs et permettre à ceux qui le souhaitent de commencer un art martial, tout en répondant à leurs besoins de manière harmonieuse.

Les séances commencent par un échauffement de Qi Gong.



- **PUBLIC** > de 60 à 99 ans
- **HORAIRE** > le jeudi de 11h30 à 12h30
- **PRIX** > 15€ par session ou 135€ pour 10 sessions
- **CONTACT** > Alice Vrinat
0497 16 26 76 - vrinat.alice@gmail.com



- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le vendredi de 12h15 à 13h15
- **PRIX** > 15€/séance (carte de 10 séances)
- **CONTACT** > 0486 57 94 03
info@yogawithveronika.com

Tango argentin

Voir p.11

WW Weight Watchers

Thèmes sur l'alimentation, l'activité physique, l'état d'esprit et le sommeil. Pour vous aider à changer vos comportements alimentaires. Une boutique est mise à votre disposition pour des achats même si vous n'assistez pas à l'atelier.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi 12h30 : accueil.
13h00-13h30 : atelier
- **PRIX** > sur abonnement (sur place)
- **CONTACT** >
emoyabravo@wwcoachesbe.com

Yin yang yoga Bilingue (Français - Anglais)

Cours à l'heure du déjeuner pour équilibrer le corps et l'esprit en s'échauffant dans le flux yang plus dynamique, puis en ralentissant dans les poses yin pour stimuler les méridiens et calmer l'esprit.

Chaque cours est différent et correspond aux besoins changeants de notre corps. Le Yin Yang Yoga mélange deux styles de yoga en une seule pratique - réunissant les bénéfices des poses de yoga tenues passivement avec des séquences plus dynamiques et des postures debout.

Yoga ateliers

Un dimanche par mois, une longue séance de yoga de 2h30. On débute par 1/4h de théorie sur un aspect du yoga, on termine la séance par un moment de relaxation ou d'assise.

- **PUBLIC** > adultes, ados
- **HORAIRE** > 1 dimanche/mois 9h30-12h. Les dates des ateliers sont sur le site : www.ccco.be/activites/yoga-atelier
- **PRIX** > 35€
- **CONTACT** > Caroline Petiaux
0495 236 189
caroline@yoga-attitude.be

Yoga

Les séances de yoga sont un moment de reconnexion à soi grâce aux postures prises en douceur et profondeur. À la fin de la séance, le corps dénoué respire mieux et la tête s'est apaisée.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > le mardi et le mercredi 9h-10h30
- **PRIX** > 14€/séance par abonnement trimestriel
- **CONTACT** > Caroline Petiaux
caroline@yoga-attitude.be
0495 236 189

Zumba

Une séance d'entraînement total, combinant tous les éléments du fitness : cardio, conditionnement musculaire, équilibre et flexibilité, énergie stimulée et une grande dose d'amusement. Le tout avec de la musique des quatre coins du monde et une ambiance de fête. Attention, la Zumba peut être sainement addictive !



- **PUBLIC** > + 10 ans
- **HORAIRE** > jeudi 18h30-19h30
- **PRIX** > Première session gratuite, après, 12€ par session ou 100€ Carte de 10 sessions (sans limite de temps)
- **CONTACT** > 0494 464 891
taniadurt@yahoo.com
taniadurt.zumba.com

> Chant d'Oiseau Quartier Durable

Donnerie

Envie de libérer votre grenier ou garage, sans avoir le cœur de tout jeter ? A la recherche d'un cadeau pour tonton Robert ou de décorations pour votre sapin ? Le principe est simple : venez avec quelques objets en bon état dont vous n'avez plus besoin (ou les mains vides) et repartez avec ce qui vous est utile. On donne et on reçoit, tout est gratuit ! Les objets donnés dans le cadre de la donnerie ne sont pas destinés à la vente. Pour assurer le confort et la sécurité des nombreuses personnes fréquentant le centre communautaire, nous vous remercions de **déposer vos objets à donner le jour même !**

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le dimanche 1/9 (dates suivantes sur le site www.ccco.be). Dépôts de 14h à 16h, enlèvements de 14h à 17h.
- **CONTACT** > chantdoiseauqd@gmail.com

Repair Café

Jeter ? Pas question ! Réparons ensemble ! Venez manger au Centre Communautaire du Chant d'Oiseau une bonne pâtisserie et réparons ensemble votre (petit) appareil électroménager ou votre pantalon troué !

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > 4^e dimanche du mois (sauf juillet, août et décembre) 14h30-17h. Dates sur www.ccco.be/activites/repair-cafe/
- **PRIX** > gratuit
- **CONTACT** > chantdoiseauqd@gmail.com

> Bibliothèque

- **HORAIRE** > Mardi : 14h-18h
Mercredi 14h-19h
Samedi : 10h-12h30

Retrouvez l'agenda des animations et le catalogue en ligne du réseau des bibliothèques francophones de Woluwe-Saint-Pierre sur biblio.woluwe1150.be

- > Jeunesse : 02 773 06 71
- > Adulte : 02 773 06 70

La bibliothèque se trouve au 1^{er} étage du Centre Communautaire du Chant d'Oiseau.



> Réservations de salles

Le CCCO dispose de plusieurs salles disponibles pour vos événements privés et familiaux (fête de famille, anniversaire, communion, célébration), vos réunions professionnelles, vos conférences ou assemblées de copropriétaires.

C'est le lieu idéal pour l'organisation de votre événement près de chez vous à un prix accessible.

Libre de traiteur. Accès PMR.

Toutes nos salles disposent de :

- > Un écran de projection et un tableau blanc
- > Un Pack VIP : tables mange-debout, nappes (moyennant supplément)
- > Pack AUDIO : écran, projecteur et sono (moyennant supplément)



Salle Albatros

- **Capacité : 75m²**
- 55 personnes assises
- 65 personnes debout
- Ecran de projection
 - Kitchenette
- Projecteur et pack audio en option



Salle Rossignol

- **Capacité : 48m²**
- 36 personnes assises
- 40 personnes debout
- Cuisine professionnelle en option

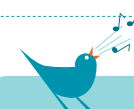


Salle Mouettes

- **Capacité : 40m²**
- 14 personnes en disposition réunion
- 24 personnes en conférence
- Ecran de projection
- Kitchenette attenante



	TARIF 1 Habitants, Associations Clubs sportifs de WSP, Personnel communal	TARIF 2 Vie associative, Clubs sportifs hors WSP, Personnes morales de WSP	TARIF 3 Autres
Albatros - Rez-de-chaussée - 75 m² - 55 PA/65 PD + Kitchenette			
Matinée	60 €	80 €	100 €
Après-midi	80 €	120 €	140 €
Journée	140 €	200 €	240 €
Soirée	120 €	140 €	160 €
Rossignol - Rez-de-chaussée - 47 m² - 32 PA/40 PD + Kitchenette			
Matinée	50 €	70 €	90 €
Après-midi	70 €	100 €	130 €
Journée	120 €	160 €	200 €
Soirée	100 €	125 €	150 €
Citrinelle (Cuisine professionnelle + vaisselle - uniquement avec la salle Rossignol)			
Forfait journée	60 €	90 €	120 €
Forfait soirée	60 €	90 €	120 €
Forfait journée + soirée	100 €	125 €	150 €
Forfait Rez-de-chaussée			
Forfait (de 8h00 à 18h00 ou 12h30 à minuit)	300 €	400 €	500 €
Forfait (de 8h00 à minuit)	450 €	550 €	750 €
Mouettes - 1^{er} étage - 40 m² - 20 PA/30 PD + Kitchenette			
Matinée	40 €	60 €	80 €
Après-midi	60 €	90 €	120 €
Journée	100 €	150 €	200 €
Soirée	80 €	110 €	140 €
Pack VIP	50 € (tables mange-debout, nappes) avec 100 € de caution supplémentaire		
Pack AUDIO	50 € (écran, projecteur, baffles) avec 100 € de caution supplémentaire		



Infos sur
www.ccco.be/reservation-de-salles/

Matinée (8h-12h)
Après-midi (12h30 - 18h)
Journée (8h-18h)
Soirée (18h30 - minuit)



• **Julie Dekemel**
Coordinatrice



• **Yves De Grox**
Administrateur
délégué



• **Joëlle Poelman**
Présidente



• **Cédric Franck**
Trésorier



• **Julie Cauet**
Secrétaire

Retrouvez-nous
aussi sur

-  www.ccco.be
-  [cccowsp](#)
-  [cccowoluwe](#)



**CENTRE
DE QUARTIER**

Abonnez-vous à
notre newsletter!
(une/mois)
> www.ccco.be



ACCÈS

Bus 36
Arrêt « Chant d'oiseau » ou
« Mouettes »

Wolubus sur demande
pour les personnes âgées
0498 588 022

Également au **CCCO** :

CONTACT

40 Avenue du Chant d'Oiseau -
1150 Bruxelles - 02 673 76 73
ccco@woluwe1150.be

Permanence :
du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et le mercredi de 14h à 16h30

