

**CENTR'AL**  
**Programmation sport, danse et bien-être**  
**dès Septembre 2023**

Gymnastique douce	pour dames	Mardi 9:30 - 11:30	Forest Quartier Santé asbl. www.f-q-s.be 02/340.26.00
	pour seniors à partir de 50 ans (en musique)	Jeudi 09:00 - 10:00	La Royale Forestoise de Gymnastique asbl. dhaene.therese@gmail.com 0478/729.012
Pilates	tout public	Jeudi 18:00 - 20:30 Vendredi 11:15 - 12:15	All You Need is Love & Pilates (FB) love.pilates@outlook.com
Taekwondo	Enfants (dès 6 ans) et ados	Mardi 19:00 - 20:30 Jeudi 19:00 - 20:30 Samedi 18:00 - 20:00	Taekwondo Chabeb Bruxelles asbl. taekwondochabeb@hotmail.be 0484/330.422
	Performance	Mardi 20:30 - 21:30 Jeudi 20:30 - 21:30	
	pour dames	Samedi 18:00 - 19:00	
Taekwondo	Enfants de 5 à 8 ans	Mercredi 16:45 - 17:45 Vendredi 16:45 - 17:45	Academy Master Kim www.masterkim.be joelle@masterkim.be 0472/010.448
	Aspirants de 9 à 12 ans	Mercredi 17:45 - 18:45 Vendredi 17:45 - 18:45	
	pour dames	Vendredi 12:30 - 13:30	
Qi Gong	Vendredi 19:00 - 20:00		Golden Phoenix club www.goldenphoenixclub.be goldenphoenixclub.be@gmail.com 0479/945.904 ; 0473/823.105
Tai Chi	Vendredi 20:00 - 21:00		
Wing Chun	Mercredi 19:00 - 20:00 (niveau 1 ; dès 9 ans)		
Assouplissements des méridiens	Mercredi 20:00 - 21:00		
Yoga	Vinyasa	Lundi 18:10 - 19:30 19:40 - 21:00	YOGAIA www.yogaia.be vbrackx@gmail.com 0476/974.369
	Hatha Yoga communautaire	Lundi 20:30 - 21:30	Yoga communautaire Bruxelles (FB)
	pour seniors	Jeudi 14:00 - 15:00	Énéo - Mouvement social des aînés www.eneo.be
	Vinyasa	Mardi 8:20 - 9:20	Ouvre tes Chakras Meuf (FB - IG) www.ouvreteschkrasmeuf.org rosa@ouvreteschkrasmeuf.org
	Vinyasa	Lundi 11:45 - 12:45 Vendredi 09:00 - 10:00	Vinyasa Yoga randa.wazen@gmail.com
	pour dames	Lundi 09:30 - 10:30	Partenariat Marconi asbl pm@partenariatmarconi.be 02/343.86.49
	Hatha Yoga	Lundi 19:15 - 20:15	www.lemomentyoga.com anabelle.rihoux@live.be 0493/182.466
	Kundalini	Mardi 09:30 - 11:00 11:15 - 12:15	sabrinapaletta@gmail.com 0496/692.024
	Hatha Yoga www.holiyogabrussels.com	Samedi 11:45 - 12:45	Olivia Olbrechts oliviaholiyoga@gmail.com +32 478 293 739
	Viniyoga avec Alice	Vendredi 09:00 - 10:15	Viniyogavecalice (FB) 0488/808.700
	Danse Libre	Vendredi 13:45 - 16:15	
Capoeira	pour enfants de 4 à 6 ans avec un parent	Samedi 10:00 - 11:00	BCT asbl. abadakidstattoo@hotmail.com IG : abadacapoeira_bruxellestattoo
	de 7 à 15 ans	Samedi 11:00 - 12:00	
	dès 16 ans	Mercredi 19:00 - 21:00	



<b>Danse</b>	Indienne (Odissi)	Mardi 18:00 - 19:30 (débutants) 19:30 - 21:00 (intermédiaires)	<b>Tala &amp; Nriya asbl.</b> www.talanritya.be info@talanritya.be 0489/015.904
	Urban Afro Ados (niv. débutant)	Mercredi 17:00 - 18:00	<b>Zassii asbl.</b> www.zassii.org info@zassii.org 0483/030.149
	Afro Moves Ados (niv. moyen)	Mercredi 18:00 - 19:00	
	Afro Jazz Ados & adultes (ts niv.)	Mercredi 19:00 - 20:30	
	Hip Hop Ados (niv. débutant - moyen)	Jeudi 18:00 - 19:00	
	Danse contemporaine Ados (> 16 ans) & Adultes tous niveaux	Jeudi 19:00 - 20:00	<b>Alice et Miriam</b> Chicas_del_flow@hotmail.com Chicas del flow (FB)
	Bachata (traditionnelle/dominicaine) Adultes débutants	Mardi 20:00 - 21:15 Jeudi 20:45 - 22:00	
<b>Tennis de table</b>	<b>pour seniors à partir de 50 ans</b>	Mardi & Vendredi 12:00 - 16:00	<b>STTCF</b> jacdidimar@gmail.com 0474/094.604
<b>Expression corporelle thérapeutique</b>	<b>pour dames</b>	Lundi 13:00 - 14:00	<b>Ilke Joukes</b> inbox_ilkejoukes@outlook.fr 0489/275.338
<b>Feldenkrais</b>	tout public	Mercredi 09:30 - 10:30 Samedi 10:30 - 11:30	<b>Selva asbl.</b> selva.asbl@gmail.com 0475/439.742
<b>Yoseikan Budo</b>	à partir de 14 ans	Vendredi 18:00 - 20:00	<b>Fédération belge de Yoseikan Budo</b> marcigfi@yahoo.es (Marc Iglesias)
<b>Coaching sportif</b>	tout public	Mercredi 10:45 - 11:45 & 12:30 - 13:30	<b>Up Coaching</b> upcoaching@outlook.be 0476/78.73.58
<b>H.I.I.T.</b>	tout public	Lundi et Mercredi 08:20 - 9:20 Mercredi 20:40 - 21:40 Jeudi 20:10 - 21:10 Vendredi 07:50 - 08:50	<b>Archie De Moor</b> info@archie-fit.be 0456/570.925
<b>Biodanza</b>	tout public	Lundi 19:45 - 21:45	<b>Sabrina Della Rosa</b> Info.intervalles@gmail.com 0475/439.742
<b>Gymnastique Consciente KOORE®</b>	Mardi 12:30 - 13:30 - tous niveaux Mardi 17:15 - 18:30 - pour dames - tous niveaux Mardi 18:30 - 19:45 - ouvert à tous - niveau avancé Jeudi 12:15-13:15 - avec chaise (ouvert à tous.tes et adapté aux PMR)		<b>Koore</b> www.koore.be www.facebook.com/koore.be/ YouTube : Be Koore - chaîne Koore® koore.be@yahoo.com Dominique Malcause   0474/486.688
<b>Théâtre</b>	Pour jeunes de 8 à 18 ans	Lundi, mardi et jeudi 15:45 - 17:45	<b>compagniedesneufunes.be</b> contact@compagniedesneufunes.be
<b>Atelier d'architecture</b>	pour enfant de 9 à 12 ans	Jeudi 16:15 - 17:45	<b>Anouk Rabot</b> anoukrabot@gmail.com +33 6 87 47 99 45
<b>Escrime</b>	pour enfants de 9 à 13 ans	Lundi 16:15 - 17:45	<b>CENTR'AL</b> centr.al@forest.brussels 02/435.19.95
<b>Tennis de table</b>	pour enfants de 7 à 9 ans	Mardi 16:15 - 17:30	
	pour enfants de 10 à 12 ans	Mardi 17:30 - 18:45	
<b>Aïkido</b>	dès 12 ans	Mercredi 17:15 - 18:45	

