

CENTR'AL
Programmation sport, danse et bien-être
Saison 2024 - 2025

Aïkido	dès 12 ans	Mercredi 17:15 - 18:45	Dojo Ten Chi www.aikido-forest.be 0499/174.787
Body Balance	Tout public	Lundi 18:00 - 19:00	anabelle.rihoux@live.be 0493/182.466
Capoeira parent - enfant	pour enfants de 4 à 6 ans avec un parent	Samedi 10:00 - 11:00	BCT asbl. abadakidstattoo@hotmail.com IG : abadacapoeira_bruxellestattoo
Coaching sportif	tout public	Vendredi 08:15 - 9:15 17:30 - 18:30	Up Coaching upcoaching@outlook.be 0476/78.73.58
Danse indienne	(Odissi)	Mardi 18:00 - 19:30 (débutants) Mardi 19:30 - 21:00 (intermédiaires)	Tala & Nritya asbl. www.talanritya.be info@talanritya.be 0489/015.904
Danse urbaine	Urban Afro Ados (niv. débutant)	Mercredi 17:00 - 18:00	Zassii asbl. 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	
Feldenkrais	tout public	Mercredi 09:30 - 10:30 Samedi 10:30 - 11:30	Selva asbl. selva.asbl@gmail.com 0475/439.742
Gymnastique Consciente KOORE®	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)		Koore www.koore.be www.facebook.com/koore.be/ YouTube : Be Koore - chaîne Koore® koore.be@yahoo.com Dominique Malcause 0474/486.688
Gymnastique douce	pour dames	Mardi 9:30 - 11:30	CERAPSSS 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
H.I.I.T.	tout public	Lundi & Mercredi 08:15 - 9:15 Jeudi 20:10 - 21:10	Archie De Moor info@archie-fit.be 0456/570.925
Pilates	tout public	Jeudi 18:00 - 20:30 Vendredi 10:10 - 11:10 & 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	
	Ados - Adultes	Mercredi 18:45 - 21:00	
	pour dames	Vendredi 12:30 - 13:30	
Tennis de table	pour seniors à partir de 50 ans	Mardi & Vendredi 12:00 - 16:00	STTCF jaccidimar@gmail.com 0474/094.604
Théâtre	Pour jeunes de 8 à 18 ans	Lundi & Mardi 15:45 - 17:45	compagniedesneuflynes.be contact@compagniedesneuflynes.be
Yoga	Vinyasa	Lundi 18:10 - 19:30 19:40 - 21:00	YOGAIA www.yogaia.be vbrackx@gmail.com 0476/974.369
	pour personnes en situation précarisée	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 Jeudi 12:45 - 13:45	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 08:20 - 09:20	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
	Hatha Yoga	Samedi 11:45 - 12:45	Olivia Olbrechts www.holiyogabrussels.com oliviaholiyoga@gmail.com +32 478 293 739
Yoseikan Budo	à partir de 14 ans	Vendredi 18:00 - 20:00	Fédération belge de Yoseikan Budo marcigfi@yahoo.es (Marc Iglesias)
Zumba	à partir de 14 ans	Mercredi 19:00 - 20:00	Audrey Dégremont lovelifezumba@gmail.com
Atelier « Raconter en images »	pour enfant de 9 à 12 ans	Jeudi 16:15 - 17:45	Anouk Rabot anoukrabot@gmail.com +33 6 87 47 99 45
Escrime	Initiation pour enfants de 9 à 13 ans	Lundi 16:15 - 17:45	CENTR'AL centr.al@forest.brussels 02/435.19.95
	Perfectionnement (deuxième année)	Lundi 18:00 - 19:30	
Tennis de table	pour enfants de 7 à 9 ans	Mardi 16:15 - 17:30	
	pour enfants de 10 à 12 ans	Mardi 17:30 - 18:45	



CENTR'AL

Complexe d'équipements sportifs et culturels / Complex met sport- en culturele voorzieningen
Avenue Besme 129 - 131 Besmelaaan & Avenue Albert 1 Albertlaan - 1190 Forest - Vorst
02/435.19.95 - centr.al@forest.brussels - FB CENTR'AL sports & culture

