

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRE 2024 - 2025



CONTACT

Mme PAQUAY Dominique
Coordinatrice du Parascolaire

 Avenue Van Volxem, 178 - 1190 Forest
service_parascolaire@forest.brussels

 02 343 13 75



Commune
de **Forest**



Gemeente
Vorst



TABLE DES MATIÈRES



La Commune de Forest vous propose différentes activités au parascolaire. Vous trouverez dans ce fascicule les activités proposées, les règles d'or du parascolaire, une charte pour les parents et les enfants ainsi que le calendrier annuel avec toutes les activités reprises.

- Charte pour les parents.....p.1
- Charte pour les enfants.....p.2
- Les 4 règles de base du Parascolaire.....p.3
- Présentation des activités.....p.4
- Calendrier personnel par activité.....p.18
- Programme annuel.....p.19



CHARTRE DES PARENTS



J'amène mon enfant 1/4 d'heure avant le début de l'activité et je viens le chercher à l'heure.



Si mon enfant est en retard, malheureusement il ne pourra pas participer à l'activité. Merci de faire attention au respect des horaires.



Si je viens chercher mon enfant avec plus d'une demi-heure de retard sans prévenir le bureau du parascolaire, celui-ci peut avertir le service de garde de police de la zone Midi.



Attention le paiement de l'activité n'est pas remboursable.



Je m'engage à venir chercher mon enfant à la fin de l'activité. Si je ne peux pas je dois déposer une attestation écrite pour qu'il rentre seul ou avec une autre personne (identité obligatoire).



Attention, au bout de 3 cours manqués sans justificatifs, possibilité d'exclusion.



L'attestation fiscale sera remise le jour de l'inscription par le bureau. Les autres attestations comme la mutuelle doivent être fournies par les parents dans les deux mois suivant l'inscription et seront complétées par le service.



Pour accord (signature) Date Lu et approuvé



CHARTRE DES ENFANTS



Je dois arriver 15 min avant le début de l'activité.



Si je ne peux pas venir au cours, je dois prévenir par mail à l'adresse : service_parascolaire@forest.brussels



Un parent ou une personne autorisée, doit venir me chercher à l'heure à la fin de l'activité.



Si je rentre seul, je dois disposer d'une autorisation écrite.



Je dois respecter les autres pendant l'activité.



Je prends soin du matériel et des locaux mis à ma disposition.



Je dois prendre soin de mes affaires.



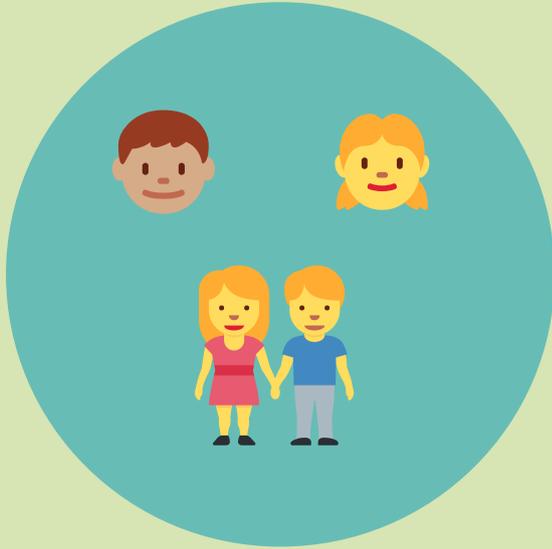
Si je n'ai pas un comportement approprié, je vais avoir une sanction.



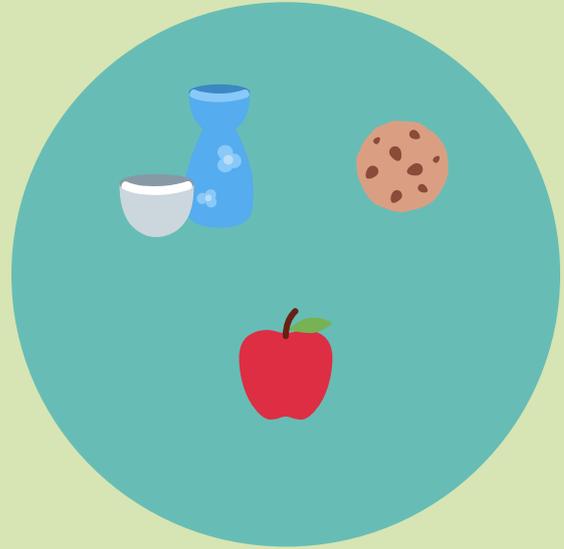
Je ne dois pas utiliser mon GSM pendant l'activité.



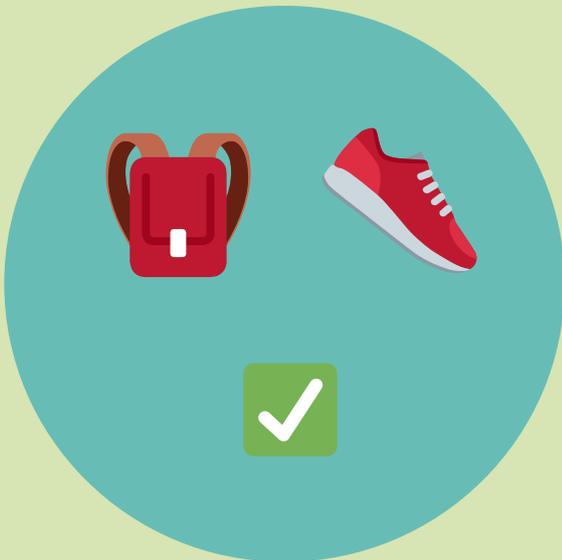
LES 4 RÈGLES DE BASE DU PARASCOLAIRE



Je suis poli-e, je ne fais de mal à personne en geste ou en parole.



Je prévois ma boisson et mon goûter.



Je dois avoir mes affaires en lien avec l'activité.



Mes vêtements doivent être étiquetés à mon nom.



LE PARASCOLAIRE : UN MONDE D'APPRENTISSAGES ET DE DÉCOUVERTES !

Bienvenue dans notre programme parascolaire !

Cette année encore, nous avons préparé un ensemble d'activités diversifiées et passionnantes, adaptées aux enfants de 3 à 12 ans. Ces activités permettent à votre enfant de développer des compétences essentielles tout en s'amusant dans un cadre bienveillant et stimulant.

Pourquoi choisir nos activités parascolaires ?

Nos activités parascolaires sont bien plus qu'un simple moment de détente après l'école. Elles permettent à votre enfant de grandir, d'apprendre et de s'épanouir tout en s'amusant. En participant à nos ateliers, votre enfant bénéficiera de nombreux avantages, tels que :

- Développement des compétences sociales : Grâce à des activités de groupe comme le futsal, la danse, et les jeux de société, votre enfant apprendra à interagir avec les autres, à collaborer et à développer un esprit d'équipe.
- Renforcement des capacités motrices : Les activités physiques comme la psychomotricité relationnelle et le yoga aident à améliorer la coordination, la souplesse et l'endurance de votre enfant.
- Stimulation de la créativité : Nos ateliers de crochet, programmation, et théâtre invitent les enfants à exprimer leur imagination tout en apprenant des techniques concrètes. Ils pourront créer des œuvres de leurs propres mains, développer des jeux ou encore explorer l'univers des arts de la scène.
- Éveil artistique et culturel : À travers les cours de danse, votre enfant découvrira de nouvelles formes d'expression artistique, enrichira sa culture musicale et développera son sens du rythme.
- Développement de la concentration et de la persévérance : Les activités comme la programmation encouragent les enfants à résoudre des problèmes de manière ludique, renforçant ainsi leur patience, leur logique et leur capacité à se concentrer.

Un encadrement professionnel et bienveillant.

Nos animateurs, tous passionnés et expérimentés, sont là pour accompagner votre enfant à chaque étape. Ils veillent à créer un environnement sécurisé où chaque enfant se sent valorisé et libre d'explorer ses talents. Que ce soit pour développer la confiance en soi, favoriser l'expression artistique ou simplement s'amuser, nos ateliers sont conçus pour répondre aux besoins et aux envies de chaque enfant.



ACTIVITÉS

01 - CROCHET (ATELIERS DE)

9 à 12ans

Offrez à votre enfant l'opportunité de s'initier à l'art du crochet avec notre atelier destiné aux enfants de 9 à 12 ans. Le crochet est une activité manuelle qui stimule la créativité tout en développant la dextérité et la patience. Chaque séance permettra aux enfants de réaliser des projets concrets et amusants, tout en apprenant les bases de cette technique artisanale.

Ce que votre enfant va apprendre et expérimenter :

- Apprentissage des points de base : Les enfants découvriront les points de base du crochet, comme la maille chaînette, la maille serrée et la bride. Leur premier projet consistera à créer une TROUSSE, ce qui leur permettra de pratiquer et de perfectionner ces techniques fondamentales.
- Création d'OBJETS USUELS : Les enfants auront l'occasion de réaliser des objets de décoration pratiques et ludiques, adaptés à la maison. Ces projets stimuleront leur créativité tout en leur permettant de voir leur progression.
- Introduction aux "Granny Squares" : Les participants apprendront à créer les célèbres "Granny Squares", ces carrés colorés emblématiques du crochet. Ils découvriront comment les assembler pour fabriquer des vêtements, des sacs ou d'autres créations personnalisées.
- Pour les passionnés : Ceux qui se sentiront à l'aise avec les bases et qui auront la possibilité d'avancer leur travail à la maison pourront se lancer dans des projets plus ambitieux, comme la création d'un OURS EN PELUCHE.

Groupe d'âge :

- Groupe unique (9-12 ans) : Enfants nés entre le 01/10/2011 et le 30/09/2014.



Parascolaire

Avenue Van Volxem, 178 - 1190 Forest



mardi de 16h30 à 17h30

Rejoignez-nous pour un atelier de crochet où votre enfant pourra découvrir, créer et exprimer son originalité tout en acquérant des compétences pratiques et amusantes !

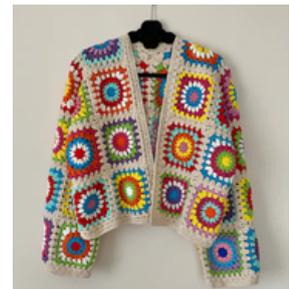


POUR ALLER PLUS LOIN...

01 - CROCHET (ATELIERS DE)

9 à 12ans

Le crochet est une pratique artisanale qui a retrouvé sa place dans le quotidien moderne grâce à sa capacité à allier créativité et utilité. De nombreux ateliers en Belgique, comme ceux proposés lors du Salon Créativa Bruxelles, montrent que cette activité séduit de plus en plus de jeunes créateurs. Les "Granny Squares", en particulier, sont devenus des éléments populaires dans la création de vêtements et d'accessoires modernes, tout en maintenant un lien fort avec la tradition artisanale.



ACTIVITÉS

02 - DANSE (ATELIERS DE)

4 à 10ans

Faites un pas vers le monde de la danse avec nos ateliers de danse créative, jazz et contemporaine, conçus spécialement pour chaque tranche d'âge.

Danse Créative (4-5 ans)

C'est ici que le voyage débute. Les enfants sont initiés à l'expression corporelle à travers des mouvements doux et des jeux. Ils découvrent la danse comme un langage universel, qui dépasse les mots et permet de communiquer avec les autres.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest



lundi de 16h45 à 17h45

Danse Jazz (6-7 ans)

Les enfants plongent plus profondément dans l'univers de la danse. Ils apprennent à transformer leurs mouvements en émotions, à créer des flux rythmiques et à explorer l'espace qui les entoure. La danse jazz permet aux enfants de comprendre comment le corps interagit avec l'espace et la musique.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest



mercredi de 14h30 à 15h30

Danse Contemporaine (8-10 ans)

Les enfants sont encouragés à s'exprimer librement et à utiliser la danse comme moyen d'exploration et de questionnement sur le monde. Ils expérimentent l'unisson et la dissonance, le contact avec les autres danseurs, et les transformations du corps dans l'espace.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest



mercredi de 15h30 à 16h30

Bienfaits pour votre enfant :

Bien-être physique et mental : La danse stimule le corps et l'esprit de votre enfant, favorisant un sentiment de bien-être et de contentement. Cela peut se refléter dans une meilleure santé globale et une plus grande concentration dans la vie de tous les jours.

Respect de soi et des autres : En dansant avec d'autres enfants, votre enfant apprend à se respecter et à respecter les autres. Cela peut l'aider à développer des relations positives et à vivre en harmonie avec les autres.

Ouverture artistique : La danse est une forme d'art qui ouvre l'esprit à la créativité, l'émotion et la beauté. Cela peut élargir la perspective de votre enfant et stimuler sa pensée créative.

Conscience corporelle : Grâce à la danse, votre enfant apprend à comprendre et à contrôler son corps. Cela peut lui donner confiance dans ses mouvements et améliorer sa coordination.

Expression émotionnelle : La danse offre une voie d'expression pour les émotions. Cela peut aider votre enfant à comprendre et à gérer ses émotions de manière saine.

Laissez votre enfant s'épanouir à travers la danse créative, jazz et contemporaine. Rejoignez notre programme et permettez-lui d'explorer son expression artistique, de développer sa coordination et de vivre la magie de la danse !



POUR ALLER PLUS LOIN...

02 - DANSE (ATELIERS DE)

4 à 10ans

La Danse Créative, le Jazz et la Danse Contemporaine sont des disciplines artistiques qui ont émergé au fil du temps pour devenir des expressions uniques de la créativité et de l'expression corporelle. Chacune de ces formes de danse possède son propre héritage culturel et artistique.

La Danse Créative, également connue sous le nom de danse libre, encourage les enfants à explorer leur imagination et à développer leur propre style de mouvement. Elle trouve ses origines dans les mouvements de danse modernes du début du XXe siècle et offre une approche non conventionnelle de la danse qui privilégie l'expression personnelle.

Le Jazz est un style de danse dynamique et énergique, né dans les communautés afro-américaines au début du XXe siècle. Inspiré par la musique jazz, il incorpore des mouvements rapides, des sauts, des tours et une expression rythmique. La danse jazz est souvent associée au monde du spectacle et à l'expression de la joie de vivre.

La Danse Contemporaine est un genre de danse moderne qui s'est développé à partir des années 1950. Elle repousse les limites traditionnelles de la danse en explorant de nouvelles formes de mouvement et en défiant les conventions. Elle met l'accent sur l'expression personnelle, l'expérimentation et la connexion émotionnelle avec la musique.

Ces disciplines offrent aux danseurs une variété de styles et d'approches pour s'exprimer à travers le mouvement.



ACTIVITÉS

03 - FUTSAL (COURS DE)

6 à 12ans

Le foot en salle, également connu sous le nom de futsal, offre une version intense et rapide du football traditionnel. Sur un terrain plus petit et généralement en intérieur, le ballon se déplace plus rapidement et demande une réaction plus prompte des joueurs. L'accent est mis sur le contrôle de balle, la technique et la capacité à réagir rapidement aux situations changeantes. Avec ses règles spécifiques et sa nature rapide, le foot en salle est le terrain idéal pour affiner les compétences techniques et la vision du jeu.

Groupe des petits : pour les enfants de 6 à 8 ans



Complexe du Bempt

Blvd de la 2ème Armée Britannique, 600 - 1190 Forest



mercredi de 16h à 17h

Groupe des grands : pour les enfants de 9 à 12 ans



Complexe du Bempt

Blvd de la 2ème Armée Britannique, 600 - 1190 Forest



mercredi de 17h à 18h

Bienfaits de l'activité :

Technique accrue : Sur un terrain plus petit, chaque contact avec le ballon compte. Les enfants développeront une meilleure maîtrise du ballon et une technique de dribble supérieure.

Réactivité: Le jeu rapide du futsal nécessite une prise de décision rapide, aidant les enfants à améliorer leur temps de réaction.

Endurance : Malgré le terrain plus petit, le jeu rapide signifie que les joueurs sont constamment en mouvement, ce qui est excellent pour le développement cardiovasculaire.

Travail d'équipe : Le futsal met l'accent sur le jeu en équipe. Les enfants apprendront l'importance de la communication et du jeu collaboratif pour réussir.

Adaptabilité : Avec moins de joueurs et un espace restreint, les enfants apprennent à s'adapter rapidement aux situations changeantes.

Si votre enfant a une passion pour le jeu de ballon, le futsal est l'activité que vous recherchez. Nous sommes impatients de lui faire découvrir ce sport en salle, qui est passionnant.



POUR ALLER PLUS LOIN...

03 - FUTSAL (COURS DE)

6 à 12ans

Le futsal a ses origines en Uruguay dans les années 1930. Il s'est rapidement répandu en Amérique du Sud et, finalement, dans le monde entier, offrant une alternative au football traditionnel, en particulier dans les régions où l'espace est limité.

La Belgique, bien que mieux connue pour ses prouesses en football traditionnel, a également vu un intérêt croissant pour le futsal au fil des ans. Des personnalités belges comme Karim Chaibai, ancien capitaine de l'équipe nationale belge de futsal, ont joué un rôle essentiel dans la promotion du sport en Belgique. Karim, avec son engagement et sa passion pour le jeu, a non seulement représenté la Belgique sur la scène internationale, mais a également encouragé la nouvelle génération de joueurs à embrasser le futsal.

En outre, des équipes comme le Futsal Team Charleroi, l'un des clubs les plus prestigieux de Belgique, ont contribué à élever le niveau du sport, en attirant l'attention sur le potentiel et la compétitivité du futsal belge.

Le futsal offre non seulement une version passionnante du football, mais il est également devenu un moyen pour les jeunes talents de montrer leurs compétences, de développer leur technique et, éventuellement, de faire le saut vers le football professionnel. En explorant le monde du foot en salle, les enfants découvrent une nouvelle facette du jeu, tout en enrichissant leurs compétences et leur passion pour le sport.



ACTIVITÉS

04 - PROGRAMMATION (ATELIERS DE)

9 à 12ans

Offrez à votre enfant la chance de plonger dans le monde fascinant du codage avec notre atelier de programmation, conçu spécialement pour les enfants de 9 à 12 ans. Encadré par un intervenant expérimenté, cet atelier permet aux jeunes de découvrir les bases de la programmation tout en s'amusant grâce à des outils interactifs comme Scratch et Code.org.

Ce que votre enfant va apprendre et expérimenter :

- Initiation au codage : En utilisant des blocs visuels, les enfants apprendront à programmer en créant leurs propres jeux et animations. Ils seront initiés à la logique algorithmique et à la pensée informatique.
- Compétences numériques essentielles : L'atelier développe la pensée critique, la résolution de problèmes et la collaboration. Les enfants acquièrent des compétences technologiques indispensables dans le monde numérique actuel.
- Renforcement de l'autonomie et de la confiance en soi : À travers des projets créatifs, les enfants gagnent en autonomie et renforcent leur confiance en eux face aux défis techniques.

Groupes d'âge :

- Groupe unique (9-12 ans) : Enfants nés entre le 01/10/2011 et le 30/09/2015.



EPN 2.0
Rue de Mérode, 331 - 1190 Forest
lundi de 16h30 à 17h30



Offrez à votre enfant la chance de plonger dans le monde fascinant du codage avec notre atelier de programmation, où il pourra développer ses compétences en informatique tout en s'amusant.



POUR ALLER PLUS LOIN...

04 - PROGRAMMATION (ATELIERS DE)

9 à 12ans

L'apprentissage du codage chez les jeunes connaît une véritable dynamique en Belgique, soutenue par des figures influentes du monde technologique. Par exemple, Éline De Munck, cofondatrice de "Odette Lunettes", est une entrepreneuse belge inspirante qui a démontré l'importance des compétences numériques pour bâtir un business à succès. De plus, des événements comme le Brussels Digital Week et des initiatives telles que "We Are Coders" contribuent à sensibiliser et initier les jeunes au monde du développement informatique.

Rejoignez-nous pour une aventure numérique captivante où votre enfant développera des compétences en codage tout en s'amusant dans un environnement stimulant et créatif !



ACTIVITÉS

05 - PSYCHOMOTRICITÉ RELATIONNELLE (ATELIERS DE)

3 à 5,5ans

Nos ateliers de psychomotricité relationnelle offrent à votre enfant un espace sécurisé et stimulant où il peut explorer et apprendre à son rythme. Encadré par notre équipe de psychomotriciens qualifiés, chaque atelier est conçu pour favoriser le développement global de votre enfant, en accordant une attention particulière à ses besoins émotionnels et relationnels.

Groupe des «Petits» : pour les enfants de 3 à 4 ans

Ces ateliers encouragent votre enfant à découvrir et à explorer le monde qui l'entoure. Les enfants sont libres d'interagir avec le matériel à leur disposition de la manière qu'ils choisissent, les aidant à développer leur autonomie et leur créativité.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest



mercredi de 13h à 14h

Groupe des «Grands» : pour les enfants de 4,5 à 5,5 ans

Les ateliers pour les enfants plus âgés se concentrent sur la consolidation des compétences acquises, tout en introduisant des défis plus complexes. Ils apprennent à naviguer dans les conflits et les frustrations, aidés par notre équipe de psychomotriciens.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest



mercredi de 14h30 à 15h30

Ce que votre enfant va apprendre et expérimenter :

La Liberté et la Créativité : Les enfants sont libres d'interagir avec le matériel et l'espace à leur guise, favorisant leur créativité et leur indépendance.

La Gestion des Conflits : En naviguant dans les inévitables conflits et frustrations qui peuvent survenir, les enfants apprennent à résoudre les problèmes et à comprendre leurs propres limites ainsi que celles des autres.

La Sécurité Physique et Emotionnelle : Chaque séance est conçue pour garantir la sécurité physique et affective de chaque enfant. Nos psychomotriciens sont présents pour soutenir les enfants dans leurs initiatives et les accompagner dans leur cheminement.

Le Développement Relationnel : Les enfants ont l'opportunité d'interagir avec plusieurs psychomotriciens, offrant des référents d'identification diversifiés et des dynamiques toniques différentes.

Offrez à votre enfant un espace sécurisé et stimulant pour développer sa motricité et ses compétences relationnelles. Rejoignez-nous et laissez-le explorer, apprendre et grandir dans un cadre bienveillant et adapté à ses besoins.



POUR ALLER PLUS LOIN...

05 - PSYCHOMOTRICITÉ RELATIONNELLE (ATELIERS DE)

3 à 5,5ans

La psychomotricité relationnelle est une discipline qui allie les aspects moteurs et psychologiques du développement humain. Elle met l'accent sur la relation entre le corps et l'esprit, favorisant l'épanouissement global de l'individu.

L'histoire de la psychomotricité remonte aux travaux de pionniers tels que le médecin français Théophile Alajouanine dans les années 1920. Ses recherches sur les liens entre le corps et le cerveau ont jeté les bases de cette discipline. Au fil du temps, la psychomotricité a évolué pour inclure des dimensions relationnelles, reconnaissant l'importance des interactions sociales dans le développement de l'enfant.

La psychomotricité relationnelle est pratiquée par des professionnels de la santé tels que les psychomotriciens, qui utilisent des techniques spécifiques pour aider les individus à développer leurs capacités motrices, leur estime de soi et leurs compétences relationnelles. Cette approche met en avant le jeu, l'exploration du corps, la communication non verbale et la création d'un espace sécurisé pour favoriser l'expression émotionnelle.

La discipline s'appuie sur des concepts clés tels que la régulation émotionnelle, la conscience corporelle, la coordination motrice, la stimulation sensorielle et l'interaction sociale. Elle s'adresse à un large éventail de personnes, y compris celles ayant des troubles du développement, des difficultés d'apprentissage ou des problèmes psychomoteurs.

La psychomotricité relationnelle offre aux individus l'opportunité d'explorer leur corps, de développer leurs compétences motrices, de renforcer leurs capacités relationnelles et de cultiver une meilleure connaissance de soi. En participant à des séances de psychomotricité relationnelle, les individus peuvent bénéficier d'un accompagnement professionnel pour favoriser leur développement global et leur bien-être.



ACTIVITÉS

06 - THÉÂTRE ET EXPRESSION CORPORELLE (COURS DE)

8 à 12ans

Nos ateliers d'expression corporelle et théâtre offrent aux enfants un espace de créativité où le corps, la voix et la poésie sont au centre de l'apprentissage. Encadrés par des professionnels qualifiés, ces ateliers combinent expression corporelle, poésie et théâtre pour permettre aux enfants de découvrir de nouvelles formes de communication et d'interaction.

Groupes d'âge :

- Groupe 1 (8-9 ans) : Enfants nés entre le 01/10/2014 et le 30/09/2016.

 Petite salle Van Volxem
Avenue Van Volxem, 391, 1190 Forest
 mercredi de 14h à 15h.

- Groupe 2 (10-12 ans) : Enfants nés entre le 01/10/2012 et le 30/09/2014.

 Petite salle Van Volxem
Avenue Van Volxem, 391, 1190 Forest
 mercredi de 15h15 à 16h15.

Ce que votre enfant va apprendre et expérimenter :

- Liberté d'expression et créativité : À travers des jeux et des exercices d'improvisation, les enfants découvrent des outils créatifs qui leur permettent de s'exprimer librement par le mouvement, la voix et le langage corporel, tout en dépassant les barrières linguistiques.
- Interaction et communication : Les enfants développent leur compréhension de l'espace et apprennent à interagir de manière non verbale avec les autres, tout en explorant l'expression artistique.
- Développement de la confiance en soi : Dans un environnement sécurisé et bienveillant, les enfants sont encouragés à surmonter leur timidité, à s'affirmer et à développer des compétences d'écoute, de respect et de collaboration.

Offrez à votre enfant l'opportunité de découvrir l'expression corporelle et le théâtre dans un cadre bienveillant et stimulant. Rejoignez-nous et laissez-le développer sa créativité, sa confiance et son esprit d'équipe à travers une expérience artistique enrichissante.



POUR ALLER PLUS LOIN...

06 - THÉÂTRE ET EXPRESSION CORPORELLE (COURS DE)

8 à 12ans

L'expression corporelle et le théâtre permettent de transformer l'imagination en réalité. En Belgique, des personnalités comme Fabrizio Rongione, acteur et scénariste reconnu, ont marqué cette discipline. Fabrizio est bien connu pour ses rôles au cinéma et à la télévision, notamment dans des films des frères Dardenne et des séries belges. Son travail met en lumière l'importance de l'expression personnelle et de la créativité. Le Théâtre de Liège et Le Théâtre National de Belgique, quant à eux, sont des institutions incontournables qui soutiennent la création artistique contemporaine et l'émergence de nouveaux talents.

Offrez à votre enfant l'opportunité de découvrir l'expression corporelle et le théâtre dans un cadre bienveillant et stimulant. Rejoignez-nous et laissez-le développer sa créativité, sa confiance et son esprit d'équipe à travers une expérience artistique enrichissante.



ACTIVITÉS

07 - YOGA (COURS DE)

10 à 12ans

Offrez à votre enfant un moment de détente et d'exploration intérieure avec notre atelier de yoga, spécialement conçu pour les enfants de 10 à 12 ans. Le yoga est reconnu pour ses nombreux bienfaits sur le développement des enfants, tant sur le plan physique que mental. À travers des pratiques adaptées à leur âge, les enfants apprennent à mieux connaître leur corps, à découvrir leur potentiel, à renforcer leur confiance en eux et à améliorer leur concentration.

Ce que votre enfant va apprendre et expérimenter :

- Connaissance de soi et maîtrise du corps : Grâce aux postures inspirées par la nature (dont des animaux) et adaptées au développement des enfants, votre enfant explore ses capacités corporelles tout en renforçant son équilibre et sa souplesse.
- Développement de la confiance en soi : Le yoga aide à cultiver une attitude positive et à renforcer la confiance en soi à travers des exercices de respiration et de concentration.
- Relaxation et gestion du stress : Chaque séance inclut un moment de relaxation, permettant aux enfants de relâcher les tensions accumulées et d'apprendre à gérer leur stress.
- Créativité et calme intérieur : À la fin de chaque séance, les enfants participent à une activité calme et créative (dessin, mandala, origami), favorisant l'expression artistique tout en renforçant leur sérénité.

Groupe d'âge :

- Groupe unique (10-12 ans) : Enfants nés entre le 01/10/2011 et le 30/09/2014.



Centr'AL

Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest
mercredi de 15h45 à 15h45.



Invitez votre enfant à découvrir les bienfaits du yoga dans un environnement calme et bienveillant, où il pourra développer son corps, apaiser son esprit et cultiver sa créativité.



POUR ALLER PLUS LOIN...

07 - YOGA (COURS DE)

10 à 12ans

Le yoga pour enfants est de plus en plus valorisé en Belgique. Des figures inspirantes comme Julie Van den Steen, animatrice et influenceuse belge, ont partagé leur expérience positive avec cette discipline, notamment pour ses bienfaits sur le bien-être et l'équilibre émotionnel. Des événements tels que le Festival Yoga Bruxelles et des ateliers organisés par des studio consacrés à cette pratique renforcent l'idée que le yoga est un outil précieux pour cultiver la sérénité et la créativité chez les jeunes.



CALENDRIER PARASCOLAIRE



- Parascolaire du LUNDI
- Parascolaire du MARDI
- Parascolaire du MERCREDI

CALENDRIER SCOLAIRE 2024-2025

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

MARS

L	M	M	J	V	S	D
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

MAI

L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

● Début et fin de l'année scolaire

● Congés scolaires

● Jours fériés

RÉCAPITULATIF

Activité	Âges	Horaire	Lieu
Crochet	9 à 12 ans	Mardi 16h30 - 17h30	Parascol
Danse Créative	4 à 5 ans	Lundi 16h45 - 17h45	Centralbert
Danse Jazz	6 à 7 ans	Mercredi 14h30 - 15h30	Centralbert
Danse Contemporaine	8 à 10 ans	Mercredi 15h30 - 16h30	Centralbert
Futsal	6 à 8 ans	Mercredi 16h00 - 17h00	Complexe du Bempt
Futsal	9 à 12 ans	Mercredi 17h00 - 18h00	Complexe du Bempt
Programmation	9 à 12 ans	Vendredi 16h30 - 17h30	EPN
Psychomotricité	12 à 17 ans	Mercredi 13h00 - 14h00	Centralbert
Théâtre	8 à 9 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	Vanvolxem petite salle
Théâtre	10 à 12 ans	Mercredi 15h15 - 16h15	Vanvolxem petite salle
Yoga	10 à 12 ans	Mercredi 15h30 - 16h30	Centralbert

3 ans : Psychomotricité relationnelle

4 ans : Psychomotricité relationnelle, Danse Créative

5 ans : Psychomotricité relationnelle, Danse Créative

6 ans : Danse Jazz, Futsal

7 ans : Danse Jazz, Futsal

8 ans : Danse Contemporaine, Futsal, Théâtre et Expression corporelle

9 ans : Crochet, Programmation, Futsal, Théâtre et Expression corporelle

10 ans : Crochet, Programmation, Futsal, Théâtre et Expression corporelle, Yoga

11 ans : Crochet, Programmation, Futsal, Théâtre et Expression corporelle, Yoga

12 ans : Crochet, Programmation, Futsal, Théâtre et Expression corporelle, Yoga

1. Centr'AL

- Adresse : Avenue Besme, 129-131, 1190 Forest

2. Complexe du Bempt

- Adresse : Boulevard de la 2ème Armée Britannique, 600, 1190 Forest

3. Vanvolxem petite salle

- Adresse : Avenue Van Volxem, 391, 1190 Forest

4. Parascol

- Adresse : Avenue Van Volxem, 178, 1190 Forest

5. EPN (Rue de Mérode)

- Adresse : Rue de Mérode, 331, 1190 Forest



DÉPARTEMENT DE LA PRÉVENTION ET COHÉSION SOCIALE

