

## Complexe CENTR'AL

### Programmation sport, danse et bien-être 2021 - 2022 :

<b>Gymnastique Consciente KOORE®</b>	Mardi 12:30 - 13:30 - pour dames - tous niveaux - Mardi 17:00 - 18:00 - pour dames - tous niveaux - Mardi 18:15 - 19:15 - ouvert à tous - niveau avancé - Jeudi 12:30-13:30 - avec chaise (ouvert à tous et adapté aux PMR)		<b>Koore</b> www.koore.be www.facebook.com/koore.be/ YouTube : Be Koore - chaîne Koore® koore.be@yahoo.com 0474/486.688
	Mardi 19:30 - 20:00 - ouvert à tous - prix libre, en conscience		
	Mardi 16:00 - 17:00 - Formation en 8 semaines d'une heure - 3 formations pour la saison 2021/22 à partir du 5/10/2021 et ensuite chaque début de trimestre - - Ouvert à tous - 1 séance d'information gratuite et obligatoire		
<b>Gymnastique douce</b>	<b>pour dames</b>	Mardi 9:30 - 11:30 Jeudi 9:30 - 11:30	<b>Forest Quartier Santé asbl.</b> www.f-q-s.be 02/340.26.00
	<b>à partir de 50 ans</b>	Jeudi 09:00 - 10:00	<b>La Royale Forestoise de Gymnastique asbl.</b> 0475/947.738
	<b>pour dames</b>	Mardi 09:30 - 11:30	<b>Partenariat Marconi asbl.</b> pm@partenariatmarconi.be 02/343.86.49
	<b>pour parents solos</b>	Vendredi 17:00 - 19:00	<b>La maison des parents solos asbl.</b> www.maisondesparentsolos.be 02/375.09.92
<b>Pilates</b>	tout public	Jeudi 19:30 - 20:30	<b>All You Need is Love &amp; Pilates</b> love.pilates@outlook.com 0477/214.467
<b>Shintaïdo</b>	tout public	Mardi 14:00 - 16:00 17:00 - 19:00	<b>Shintaïdo Forest asbl.</b> 0483/046.348
<b>Taekwondo</b>	Enfants (à partir de 6 ans) et ados	Mardi 19:00 - 20:30 Jeudi 19:00 - 20:30 Samedi 18:00 - 20:00	<b>Taekwondo Chabeb Bruxelles asbl.</b> taekwondochabeb@hotmail.be 0484/330.422
	Performance	Mardi 20:30 - 21:30 Jeudi 20:30 - 21:30	
	Dames	Samedi 18:00 - 19:00	
<b>Taekwondo</b>	Enfants de 5 à 8 ans	Vendredi 16:30 - 17:30 Samedi 10:30 - 11:30	<b>Academy Master Kim</b> www.masterkim.be joelle@masterkim.be 0472/010.448
	Aspirants de 9 à 12 ans	Vendredi 17:30 - 18:30 Samedi 11:30 - 12:30	
	Juniors de 13 à 17 ans et adultes	Samedi 12:30 - 14:00	
	Dames	Vendredi 12:30 - 13:30	
<b>Qi Gong</b>	Vendredi 18:30 - 20:00		<b>Golden Phoenix club</b> www.goldenphoenixclub.be/ clubgoldenphoenix (FB) goldenphoenixclub.be@gmail.com 0479/945.904 ; 0473/823.105
<b>Tai Chi</b>	Vendredi 20:00 - 21:30		
<b>Wing Chun</b>	Mercredi 18:30 - 20:00 (niveau 1 ; dès 9 ans)		
<b>Étirements (Assouplissements)</b>	Mercredi 20:00 - 21:30		
<b>Tennis de table</b>	<b>pour seniors</b>	Mardi 13:00 - 17:00 Vendredi 12:15 - 16:15	<b>STTCF</b> 0474/094.604

**CENTR'AL**

Yoga	Vinyasa	Lundi 18:15 - 19:45	<b>YOGAIA</b> www.yogaia.be 0476/974.369
	Hatha yoga communautaire	Lundi 20:00 - 21:30	<b>Yoga communautaire Bruxelles (FB)</b>
	Viniyoga sur donation	Vendredi 9:30 - 11:00	<b>viniyogavecalice (FB)</b>
	Vinyasa	Mardi 8:30 - 9h30	<b>Ouvre tes Chakras Meuf (FB - IG)</b> www.ouvreteschkrasmeuf.org 0496/166.777
Capoeira	pour jeunes dès 13 ans	Mercredi 19:00 - 21:00	<b>BCT asbl.</b> 0475/412.992
Danse	<b>Urban Afro</b> Enfants de 9 à 12 ans (Niv. 1)	Mercredi 17:00 - 18:00	<b>Zassii asbl.</b> www.zassii.org info@zassii.org 0483/030.149
	<b>Dance Hall</b> Ados tous niveaux	Mercredi 18:00 - 19:00	
	<b>Jazz Theatre</b> ados dès 16ans & adultes (Niv. 2)	Mercredi 19:00 - 20:30	
	<b>Hip Hop</b> Ados tous niveaux	Jeudi 18:00 - 19:00	
	<b>Contemporain/Jazz</b> Ados (> 16 ans) & Adultes tous niveaux	Jeudi 19:00 - 20:00	
	<b>Improvisation créative</b> Adultes tous niveaux	Jeudi 20:00 - 21:00	
Danse	<b>Indienne (Odissi)</b> (pour adultes)	Mardi 18:00 - 19:30 (débutants) 19:30 - 21:00 (intermédiaires)	<b>Tala &amp; Nritya asbl.</b> www.talanritya.be 0489/015.904
<b>Swing (Charleston - Jazz roots)</b>	tout public	Lundi 18:00 - 19:00 (débutants) 19:00 - 20:00 (guerriers)	<b>Superswing asbl.</b> www.superswing.be/ constantinbeine@gmail.com 0485/241.718
<b>Atelier chant polyphonique</b>	Vendredi 18:00 - 20:00 (1 vendredi sur 2)		atelierchantisa@gmail.com
<b>Feldenkrais</b>	tout public	Samedi 10:30 - 11:30	<b>Selva asbl.</b> selva.asbl@gmail.com 0475/439.742

*L'équipe du complexe se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire mais ne prend aucune inscription à ces activités sportives et vous invite plutôt à prendre contact avec les responsables de celles-ci avant de vous présenter au complexe.*

**CENTR'AL**

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

## Complex CENTR'AL Sport-, dans- en welzijnsprogramma 2021 - 2022 :

<b>Bewuste gymnastiek KOORE®</b>	Dinsdag 12:30 - 13:30 - voor dames - alle niveaus - Dinsdag 17:00 - 18:00 - voor dames - alle niveaus - Dinsdag 18:15 - 19:15 - iedereen welkom - gevorderden - Donderdag 12:30-13:30 - <u>met stoel</u> (iedereen welkom, aangepast aan PBM)		<b>Koore</b> www.koore.be www.facebook.com/koore.be/ YouTube: Be Koore - <u>kanaal Koore®</u> koore.be@yahoo.com 0474 486 688
<b>Meditatie KOORE®</b>	Dinsdag 19:30 - 20:00 - iedereen welkom - vrije bijdrage, naar eer en geweten		
<b>Air'spiration KOORE® De kracht van de ademhaling</b>	Dinsdag 16:00 - 17:00 - Vorming in 8 weken van een uur / 3 vormingen voor seizoen 2021/22 vanaf 5/10/2021 en vervolgens aan het begin van elk kwartaal - - iedereen welkom - 1 gratis en verplichte infosessie		
<b>Zachte gymnastiek</b>	<b>voor dames</b>	Dinsdag 09:30 - 11:30 Donderdag 09:30 - 11:30	<b>Forest Quartier Santé vzw</b> www.f-q-s.be 02 340 26 00
	<b>vanaf 50 jaar</b>	Donderdag 09:00 - 10:00	<b>La Royale Forestoise de Gymnastique vzw</b> 0475 947 738
	<b>voor dames</b>	Dinsdag 09:30 - 11:30	<b>Partenariat Marconi vzw</b> pm@partenariatmarconi.be 02 343 86 49
	<b>voor eenoudergezinnen</b>	Vrijdag 17:00 - 19:00	<b>Eenoudergezinnen'thuis vzw</b> www.maisondesparentsolos.be 02 375 09 92
<b>Pilates</b>	alle doelgroepen	Donderdag 19:30 - 20:30	<b>All You Need is Love &amp; Pilates</b> love.pilates@outlook.com 0477 214 467
<b>Shintaïdo</b>	alle doelgroepen	Dinsdag 14:00 - 16:00 17:00 - 19:00	<b>Shintaïdo Forest vzw</b> 0483 046 348
<b>Taekwondo</b>	Kinderen (vanaf 6 jaar) en tieners	Dinsdag 19:00 - 20:30 Donderdag 19:00 - 20:30 Zaterdag 18:00 - 20:00	<b>Taekwondo Chabeb Bruxelles vzw</b> taekwondochabeb@hotmail.be 0484 330 422
	Performance	Dinsdag 20:30 - 21:30 Donderdag 20:30 - 21:30	
	Dames	Zaterdag 18:00 - 19:00	
<b>Taekwondo</b>	Kinderen Van 5 tot 8 jaar	Vrijdag 16:30 - 17:30 Zaterdag 10:30 - 11:30	<b>Academy Master Kim</b> www.masterkim.be joelle@masterkim.be 0472 010 448
	Aspiranten Van 9 tot 12 jaar	Vrijdag 17:30 - 18:30 Zaterdag 11:30 - 12:30	
	Junioren van 13 tot 17 jaar en volwassenen	Zaterdag 12:30 - 14:00	
	Dames	Vrijdag 12:30 - 13:30	
<b>Qi Gong</b>	Vrijdag 18:30 - 20:00		<b>Golden Phoenix club</b> www.goldenphoenixclub.be/ clubgoldenphoenix (FB) goldenphoenixclub.be@gmail.com 0479 945 904 ; 0473 823 105
<b>Tai chi</b>	Vrijdag 20:00 - 21:30		
<b>Wing Chun</b>	Woensdag 18:30 - 20:00 (niveau 1 ; vanaf 9 jaar)		
<b>Rekoefeningen (flexibiliteitsoefeningen)</b>	Woensdag 20:00 - 21:30		
<b>Tafeltennis</b>	<b>voor senioren</b>	Dinsdag 13:00 - 17:00 Vrijdag 12:15 - 16:15	<b>STTCF</b> 0474 094 604

**CENTR'AL**

<b>Yoga</b>	<b>Vinyasa</b>	Maandag 18:15 - 19:45	<b>YOGAIA</b> www.yogaia.be 0476 974 369
	<b>Hatha groepsyoga</b>	Maandag 20:00 - 21:30	<b>Yoga communautaire Bruxelles (FB)</b>
	<b>Viniyoga op donatiebasis</b>	Vrijdag 09:30 - 11:00	<b>viniyogavecalice (FB)</b>
	<b>Vinyasa</b>	Dinsdag 08:30 - 09:30	<b>Ouvre tes Chakras Meuf (FB - IG)</b> www.ouvreteschkrasmeuf.org 0496 166 777
<b>Capoeira</b>	voor jongeren vanaf 13 jaar	Woensdag 19:00 - 21:00	<b>BCT vzw</b> 0475412992
<b>Dans</b>	<b>Urban Afro</b> Kinderen van 9 tot 12 jaar (Niv. 1)	Woensdag 17:00 - 18:00	<b>Zassii vzw</b> www.zassii.org info@zassii.org 0483 030 149
	<b>Dance Hall</b> Tieners alle niveaus	Woensdag 18:00 - 19:00	
	<b>Jazz Theatre</b> tieners vanaf 16 jaar & volwassenen (Niv. 2)	Woensdag 19:00 - 20:30	
	<b>Hiphop</b> Tieners alle niveaus	Donderdag 18:00 - 19:00	
	<b>Hedendaags/Jazz</b> Tieners (> 16 jaar) & volwassenen alle niveaus	Donderdag 19:00 - 20:00	
	<b>Creatieve improvisatie</b> Volwassenen alle niveaus	Donderdag 20:00 - 21:00	
<b>Dans</b>	<b>Indisch (Odissi)</b> (voor volwassenen)	Dinsdag 18:00 - 19:00 (beginners) 19:30 - 21:00 (gemiddeld niveau)	<b>Tala &amp; Nritya vzw</b> www.talanritya.be 0489 015 904
<b>Swing</b> <b>(Charleston - Jazz roots)</b>	alle doelgroepen	Maandag 18:00 - 19:00 (beginners) 19:00 - 20:00 (strijders)	<b>Superswing vzw.</b> www.superswing.be/ constantinbeine@gmail.com 0485 24 17 18
<b>Workshop</b> <b>polyfone zang</b>	Vrijdag 18:00 - 20:00 (1 vrijdag op 2)		atelierchantisa@gmail.com
<b>Feldenkrais</b>	alle doelgroepen	Zaterdag 10:30 - 11:30	<b>Selva vzw</b> selva.asbl@gmail.com 0475 439 742

*Het team van het complex neemt geen inschrijvingen aan voor deze sportactiviteiten en nodigt u uit contact op te nemen met de verantwoordelijken van de activiteiten voordat u naar het complex komt.*

**CENTR'AL**

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