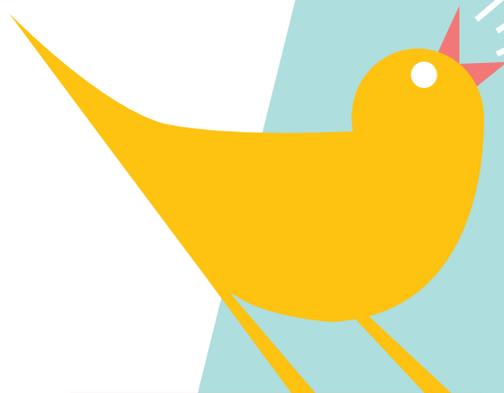


CCCO
2022 asbl
2023



> ACTIVITÉS DE LOISIRS

> ÉVÈNEMENTS

> LOCATION DE SALLES



Centre
Communautaire du
Chant d'Oiseau

PORTES
OUVERTES

DIMANCHE 04/09

14h30 à 17h

> Sommaire

3 > Agenda annuel

4-5 > Semaine type du CCCO

6-9 > Activités pour enfants et ados

- Atelier « Au fil du bois »
- Atelier théâtral enfants
- Atelier théâtral ados
- Danse indienne
- Echecs
- Impro
- Soutien scolaire Costudy
- Yoga pour ados en Anglais
- Yoga pour enfants

10 > Art

- Chorale
- Ikebana (art floral japonais)
- Croquis aquarellé

11 > Cuisine

- Ateliers Culinaires
- Cuisine coréenne
- Cuisine grecque

12-13 > Culture & Jeux

- Ciné-Club
- Club de lecture
- Jeux de cartes
- Jeux de société
- Club Pyramide

13-14 > Langues

- Italien
- Conversation française
- English Conversation Club

14 > Nature

- Club Escapade

15-16 > Partage & Convivialité

- Atelier « le Gout des mots »
- GASAP
- Repas Club CCCO

16-19 > Sport & Bien-être

- Gym pour dames
- Gym douce pour dames
- GymSana pour seniors
- Pilates
- Pleine conscience pour seniors
- Qi Gong
- WW Weight Watchers
- Yoga
- Yoga ateliers
- Zumba

20 > COQD

Chant d'Oiseau

Quartier durable

- Donnerie
- Repair Café

21 > Bibliothèque

22-23 > Locations de salles

24 > Contact

24 > Devenez membres !

> Événements

2022 - 1^{er} trimestre

03/09 13h-16h

**DONNERIE DU CHANT D'OISEAU
QUARTIER DURABLE**

04/09 14h30-17h

PORTES OUVERTES

18/09 11h-18h

**VILLAGE À LA VILLE
DANS LE QUARTIER DU
CHANT D'OISEAU**

07/10 18h30-21h30

**VERNISSAGE de l'exposition
des oeuvres de Gédéon Horváth**
Exposition jusqu'au 23 octobre

19/10 14h-18h

FESTIVAL DE LA POMME
avec la Bibliothèque du Chant d'Oiseau

31/10 15h-17h

**ATELIER CITROUILLES
D'HALLOWEEN**

17h30

Défilé des citrouilles dans le quartier
avec l'association Vivre au Chant d'Oiseau

20/11 9h-11h

PETIT DÉJEUNER OXFAM

20/12 12h

REPAS DE NOËL DU CCCO



> Semaine type au CCCO

- Enfants • Cuisine • Culture & Jeux • Art • Sport
- Langues • Nature • Partage • COQD

LUNDI

8h30 > 9h30
Gym Dames

9h30 > 10h30
Gym Dames

10h45 > 11h45
Gym Dames

11h > 14h
Atelier Cuisine*

12h30 > 13h30
Weight Watchers

14h > 17h
Cartes Whist

14h30 > 17h30
Club Pyramide

17h > 18h
Pilates

18h > 19h
Pilates

18h30 > 21h30
Atelier Cuisine*

19h00 > 21h00
Ikebana *

20h00 > 22h00
Chorale *

MARDI

10h > 12h
Pleine conscience
Seniors*

10h30 > 12h
Club de lecture*

12h
Repas Club CCCO*

12h > 13h
Français débutant

13h > 14h30
Français avancé

14h
Escapade*

16h00 > 18h30
Costudy

18h00 > 19h00
Yoga ados in English

19h30 > 20h30
Qi Gong

20h > 22h
Soirée jeux de société*

MERCREDI

9h > 10h30
Yoga

9h > 10h15
Anglais

10h20 > 11h35
Anglais

14h30 > 16h30
Ateliers au fil du bois

14h30 > 15h30
Danse indienne

16h30 > 17h
Chants indiens

18h30 > 20h
GASAP*

18h30 > 20h
Yoga

* non hebdomadaire

JEUDI

8h30 > 9h30
Gym Dames

10h30 > 11h30
Gym Douce

12h30 > 13h30
Italien

16h00 > 18h30
Costudy

16h00 > 17h15
Impro enfants

18h30 > 19h30
Zumba

18h30 > 19h30
Le Goût des mots*

19h > 20h30
Cuisine coréenne *

VENDREDI

10h > 11h
Gym Sana

10h30 > 12h
Le Goût des mots*

11h > 12h
Gym Sana

11h > 14h
Cuisine grecque *

16h15 > 17h
Yoga enfants

17h > 17h45
Yoga enfants

SAMEDI

10h00 > 11h00
Echecs enfants

10h > 11h30
Théâtre enfants

11h45 > 13h15
Théâtre Ados

13h > 16h
Donnerie*

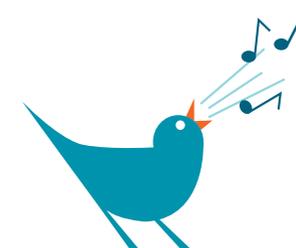
DIMANCHE

9h30 > 12h
Atelier Yoga*

14h30 > 16h30
Repair café*

14h30 > 16h30
Croquis Aquarellé*

19h
Ciné-Club*



Réservation obligatoire
pour toutes les activités.

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

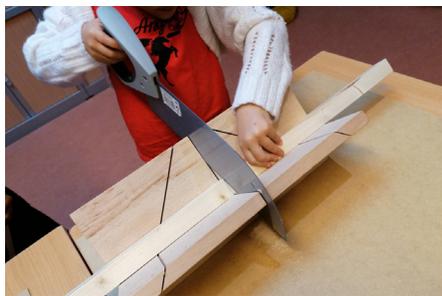
> Activités enfants et adolescents

Atelier « Au fil du bois »

Cet atelier propose à des enfants de la 2^{ème} à la 6^{ème} primaire de mener leurs projets de bricolage bois.

Il est mené selon une pédagogie active qui propose aux enfants de prendre en main leurs ateliers, débattant de la faisabilité de leurs idées et se donnant les moyens de les mener par eux-mêmes, l'animateur étant un facilitateur et un garant du cadre.

Ce projet d'animation est autant une réponse à la demande grandissante des enfants pour découvrir le travail manuel qu'un accompagnement des enfants vers la réalisation d'un projet et la découverte de toutes les aptitudes transversales requises.



- **PUBLIC** > enfants
- **HORAIRE** > mercredi 14h30-16h30
- **PRIX** > 260€ / cycle (13 séances)
- **CONTACT** > Rafael Ginoux
atelugeste@gmail.com

Atelier théâtral

L'atelier théâtral "Les 3 coups" propose un enseignement théâtral basé sur le jeu, l'art de la maîtrise du corps et l'improvisation. Il s'adresse aux enfants à partir de sept ans et aux adolescents. L'atelier est composé de groupes réparés par niveaux avec un maximum de 10 comédiens.

Parce que jouer c'est bien plus que monter sur des planches et déclamer un texte, les élèves apprendront les différentes facettes du jeu.

Le cours aborde un à un les concepts et outils essentiels à cet apprentissage. Ils sont traités sous la forme d'exercices, de jeux et de prise de conscience par le comédien de ce qu'il apporte au groupe. Et parce que le théâtre n'existe qu'à partir du moment où il y a rencontre avec le public, un spectacle est organisé le 27 mai 2023.



- **PUBLIC** > enfants et adolescents
- **HORAIRE** > enfants : samedi 10h-11h30
Ados : samedi 11h30-13h
- **PRIX** > 120€ / semestre
- **CONTACT** > Patrizia Carollo
p.carollo@telenet.be 0477 620 754

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

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 16h30 à 17h

- **PRIX** > 5€/séance.
- **CONTACT** > Subashree Venkatraman
subashreeiyer@gmail.com
ou 0476 96 69 55

Echecs

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.

Inscription sur place avant le cours le jour du premier cours.



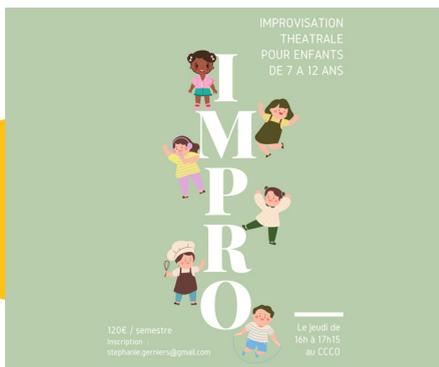
- **PUBLIC** > enfants et ados de 5 à 14 ans
- **HORAIRE** > samedi 10h-11h
- **PRIX** > 80€ de septembre à décembre > 70€, de janvier à mars > 70€ d'avril à juin
- **CONTACT** > Yann Benoit
0497 04 72 71 (le soir)

Improvisation pour enfants

L'improvisation théâtrale est un outil puissant pour le développement des enfants !

Improviser c'est jouer à un jeu. C'est un art amusant qui permet de développer de nombreuses compétences: L'écoute active, la confiance en soi et en les autres, la créativité, la gestion des émotions, l'esprit d'initiative, la persévérance, le travail de groupe et l'expression verbale et non verbale.

Le jeu étant l'une des meilleures façons d'apprendre, ce cours est construit pour amener l'enfant à se développer et à s'épanouir de façon très ludique. Au fil des cours, les enfants apprennent à construire en groupe des histoires (avec des lieux, des personnages, des humeurs, des objets)... et à les interpréter. Deux valeurs primordiales: la bienveillance et le respect de l'autre pour que l'enfant puisse trouver sa place en toute sérénité et en exprimant toutes les couleurs de sa personnalité.

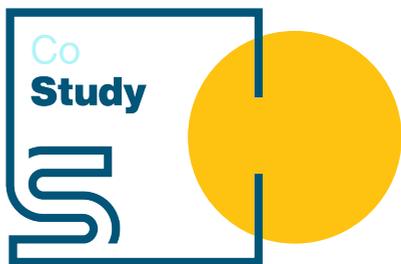


- **PUBLIC** > enfants de 7 à 12 ans (max. 10 enfants)
- **HORAIRE** > jeudi de 16h à 17h15
- **PRIX** > 120€ / semestre
- **CONTACT** > Stéphanie Gerniers
stephanie.gerniers@gmail.com

Soutien scolaire CoStudy

Permanence de remise à niveau pour les élèves du secondaire en math, en sciences et en méthode de travail. Un professeur de math et sciences accompagne les élèves pour se remettre à niveau ou aller plus loin. Le professeur est également formé en méthode de travail pour aider à travailler de façon efficace et en autonomie. A partir du mois de mars 2023 le professeur proposera également des remises à niveau pour préparer les élèves à passer les épreuves certificatives du CE1D.

CoStudy est une ASBL engagée dans l'accompagnement des étudiants vers la réussite et faciliter la transition vers les études supérieures en Belgique.



- **PUBLIC** > élèves de la 1^{ère} à la 6^e secondaire
- **HORAIRE** > mardis et jeudis de 16h à 18h30 (hors vacances scolaires)
- **PRIX** > à la séance : 20€ / abonnement mensuel : 100€ (les deux jours)
- **CONTACT** > info@costudy.be

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 Kid-ding Around Yoga (KAY) concept are playful, with songs and yoga games in English, practicing yoga poses through stories and teaching children to relax and to connect to their hearts and bodies. Breathing practices (pranayama) are a great way to reduce stress and help with focus and concentration.

KAY incorporates all the traditional aspects of yoga. The principles of Yoga teach kids kindness, sharing, compassion, mindfulness, awareness, and much more. Yoga class can help children with stress management, increase body awareness and boost self-confidence.



- **PUBLIC** > adolescents
- **HORAIRE** > mardi de 18h à 19h
- **PRIX** > 10€ / cours / pers (15€ for siblings)
- **CONTACT** > Veronika Hulka
0486 57 94 03 ou 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 !



Frédérique Deg

- **PUBLIC** > enfants de 5 à 12 ans
- **HORAIRE** > vendredi 16h15-17h et 17h-17h45
- **PRIX** > 8€ / séance. Paiement par année
- **CONTACT** > Lucia Thibault
kalavati.asbl@gmail.com

> Art

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 au Centre d'Education d'Oriental Pluriels. Mise à disposition de la salle offerte par le CCCO.

Inscription obligatoire chaque mois via ce sondage :

<https://framadate.org/CroquisAquarelle>



- **PUBLIC** > adultes et enfants de plus de 12 ans accompagnés d'un adulte
- **PRIX** > 15€ (bénéfices reversés au CEOP)
- **HORAIRE** > 1^{er} dimanches du mois 14h30-16h30 d'octobre à juin
- **CONTACT** > Valérie Daniels
0471 74 27 14 ou
valerie.daniels@protonmail.com

Chorale

Chorale polyphonique. Répertoire puisé parmi les bijoux de diverses traditions orales. Préparation vocale ET physique. Corps = instrument de musique ! Le pré-requis est dans l'esprit d'ouverture, de découverte.

- **PUBLIC** > Tous
- **PRIX** > 12€ / séance (2h) paiement au trimestre
- **HORAIRE** > un lundi / 2 de 20h à 22h
- **CONTACT** > Frédérique Rochette
fredorochette@gmail.com

Ikebana (art floral japonais)

L'ikebana est l'art floral japonais qui donne vie aux fleurs. C'est un loisir qui procure calme et sérénité, enseigne l'humilité, la patience et le respect de la nature. L'apprentissage de l'ikebana vous permettra d'entrer dans la sensibilité du Japon tout en vous découvrant des dons artistiques insoupçonnés.



- **PUBLIC** > à partir de 15 ans
- **HORAIRE** > lundi 19h-21h. Cycles de 8 séances
- **PRIX** > 60 € par cycle + 8 € par séance pour les fleurs à payer sur place
- **CONTACT** > suzu.keiko@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** > un lundi/ mois 11h-14h et 18h30-21h30
- **PRIX** > 35 à 40€
- **CONTACT** > Marie-Laetitia BASSET
0479 405 702 ou
marielaetitiabasset@gmail.com

Cuisine coréenne "Han-Sik"

Han-Sik, la cuisine coréenne est bien connue pour ses aliments sains et équilibrés, pleins de saveurs. Enseigne comment préparer des plats coréens faciles, simples et sains et donne des conseils pour trouver les ingrédients parfaits. Découvrez une variété de cuisine coréenne avec des experts de la cuisine coréenne.

- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > 3^e Jeudi du mois 18h30-21h (à partir de décembre)
- **PRIX** > 35€ par atelier



- **CONTACT** > koceabe@gmail.com
Yun LEE (0475 32 21 28) &
Yunjung CHOI (0479 40 22 58)

Cuisine grecque

Préparation de deux plats (entrée et plat principal ou plat principal et dessert) et introduction aux différentes cultures culinaires régionales. Dégustation sur place et doggy-bag à emporter de ce qu'il reste. Venez avec votre tablier, couteau et planche à découper !



- **PUBLIC** > Adultes
- **HORAIRE** > vendredi 11h-14h, 1x/mois
- **PRIX** > 30€
- **CONTACT** > Maria Gournis
mariagournis1@gmail.com ou 0477 170 890

> Culture et jeux

Ciné-Club

Le Ciné-Club a pour objectif de développer un programme de sensibilisation aux vertus du cinéma et utiliser ce médium comme un outil d'éducation à la citoyenneté. Animé par un cinéphile qui invitera chaque mois un expert, un spécialiste, un philosophe ou un réalisateur pour le débat qui suivra le film. Chaque thématique sera développée au cours de 6 films choisis tant pour leurs qualités cinématographiques que la profondeur du traitement du thème abordé.



- **PUBLIC** > à partir de 15 ans
- **HORAIRE** > 2^e dimanche du mois à 19h d'octobre à avril
- **PRIX** > 5€
- **CONTACT** > Lio Scailteur
Réservation : ccco@woluwe1150.be

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

Jeux de cartes

Vous aimez jouer aux cartes et vous avez envie de passer un bon moment ? Venez jouer au whist ou au bridge avec nous !



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi 14h-17h
- **PRIX** > 2€ / séance
- **CONTACT** > Muriel Vanrenterghem
02 675 31 39

Soirées Jeux de société

Venez vous détendre en jouant avec d'autres personnes. Chacun peut apporter un jeu dont il connaît les règles.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > 2^e mardi du mois 20h - 22h (d'octobre à avril)
- **PRIX** > 2€
- **CONTACT** > Joëlle Poelman
0474 30 16 17 - Inscription souhaitée

Jeux de mots - Club 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** > Liliane REISDORF
02.201.15.68
Claire Fraipont 02.215.83.70

> Langues

Caffè italiano

Table de conversation en Italien

Est-ce que vous êtes prêts pour faire un voyage virtuel en Italie avec moi ? Allez on y va!

En voyageant à travers l'Italie, nous parlerons d'art et de culture. Dans une atmosphère sympa et conviviale on pourra partager expériences, conseils et bien sûr en connaître plus sur l'Italie !



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > jeudi 12h30-13h30
- **PRIX** > 15€ / séance
- **CONTACT** > Orsola Capalbo
orsola.capalbo1974@gmail.com
0493 47 44 81

English Conversation Club

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



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > mercredi 9h-10h15, 10h20-11h35
- **PRIX** > Subscription 295€ / year or 10€ / single class
- **CONTACT** > Marc Fernandes 0479 69 20 10

Français conversation

Venez pratiquer le Français en toute convivialité : débats, jeux de rôle, autour d'un thème pré établi ou selon votre inspiration et profitez-en pour découvrir la culture belge et française. Selon le niveau, cours en petit groupe. Enfants sur demande



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > mardi de 12h à 13h (débutants) et de 13h à 14h30 (intermédiaires et avancés)

- **PRIX** > 10€ / séance d'1h, 45 € pour 5 séances - débutants
15€ / séance d'1h30, 65 € pour 5 séances - intermédiaires et avancés
- **CONTACT** > Rebecca Meurice 0496 38 20 30 ou rebecca.meurice@gmail.com

> Nature

Club escapade

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, enfants accompagnés
- **HORAIRE** > 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/club-escapade
- **PRIX** > 5€ pour participation à la promenade et 2 ou 3€ de covoiturage
- **CONTACT** > Robert Vennin robert.vennin@hotmail.be ou 0473 12 38 28 ou 02 771 32 00

> Partage et convivialité

Les ateliers « Le Gout des Mots »

Vous aimez les livres, les mots, l'expression de soi ? Ces ateliers sont faits pour vous ! A partir d'un thème (par ex : la liberté, la rencontre, l'hiver), venez découvrir des textes littéraires et vous raconter grâce à l'écriture autobiographique : découverte de soi et des autres, partages, suggestions de lecture, convivialité... Faites-vous plaisir, avec les mots, en toute simplicité ! Aucune compétence n'est requise, inscription par cycle de 4 ateliers



- **PUBLIC** > à partir de 15 ans
- **HORAIRE** > cycles du vendredi matin : 10h30-12h (dates sur le site)
cycles du jeudi soir : 19h-20h30 (dates sur le site)
- **PRIX** > 55€ par cycle (4 ateliers), 1^{er} atelier découverte offert
- **CONTACT** > Mathilde GALL 0499 73 30 26 ou info@legoutdesmots.be

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 (Premier le 7 septembre)
- **PRIX** > 15€ / panier
- **CONTACT** > 0474 86 42 87 ou augustin.bataille@gmail.com

Repas du Club 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

Les repas du Club CCCO

les 3^e mardis du mois à 12h

Entrée, plat et dessert
Prix libre
Boissons en supplément
Café offert

Avec l'asbl Vivre et Grandir

Réservation obligatoire :
02 673 76 73 ou ccco@woluwe1150.be



- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > 3^e mardis du mois de septembre à juin
- **PRIX** > libre (prix conscient)
- **CONTACT** > Brigitte Parmentier
vivre.grandir@gmail.com
Inscriptions repas : 02 673 76 73 ou ccco@woluwe1150.be

> Sport et bien-être

Gym pour dames

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



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi à 8h30, 9h30 et 10h45 - 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 - seniors
- **HORAIRE** > jeudi à 10h30
- **PRIX** > 8€ / séance
- **CONTACT** > Martine Renders
0473 69 09 72 (sms si pas de réponse)

GymSana pour seniors

Gym douce assise et debout Préventions 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** > 60€ / 10 séances ou 6€/séance
- **CONTACT** > Diego Charles
0472 17 46 15 - www.gymsana.be

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
Avancés : lundi 18h
- **PRIX** > 15€ / séance
- **CONTACT** > Diana Marulanda
0471 30 43 70

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. »



- **PUBLIC** > seniors
- **HORAIRE** > mardi 10h-12h
- **PRIX** > 10€ / h x 30h de formation (15 séances)
- **CONTACT** > Françoise Rassart
frans.rassart@telenet.be
0473 41 82 89 – 02 415 93 47
www.frassart.be

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** > 14 € / séance
12 € / séance sous forme d'abonnement
1^{er} cours d'essai : 5 €
- **CONTACT** > SMS au 0489 70 74 11
ou info@way-to-relaxation.com

WW Weight Watchers

Thème sur l'alimentation, l'activité physique, l'état d'esprit et le sommeil. Pour vous aider à changer vos comportements alimentaires, coaching d'une demi-heure de 13h00 à 13h30.



Une boutique est mise à votre disposition pour des achats même si vous n'assistez pas à l'atelier.

Au plaisir de vous y accueillir,
Enca, Coach WW Weight Watchers

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

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** > mercredi 9h-10h30 et
18h30-20h
- **PRIX** > 15€ / séance par abonnement trimestriel
- **CONTACT** > Caroline Petiaux
caroline@yoga-attitude.be
0495 236 189

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.

Inscription obligatoire.

- **PUBLIC** > adultes, ados
- **HORAIRE** > 1 dimanche/mois 9h30-12h. La date du prochain atelier est annoncée sur le site www.yoga-attitude.be et <https://www.ccco.be/activites/yoga-atelier>
- **PRIX** > 30€ / atelier
- **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 saignement addictive !



- **PUBLIC** > + 10 ans
- **HORAIRE** > jeudi 18h30-19h30
- **PRIX** > Première session gratuite, après, 12€ par session ou 100€ Carte de 10 sessions (sans date de péremption)
- **CONTACT** > 0494 464 891
taniadurt@yahoo.com
www.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 Chant d'Oiseau quartier durable organise une donnerie chaque trimestre. 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** > samedi de 13h à 16h.
Dates : 3/9/22 et 3/6/23 (dates des donneries d'automne et d'hiver à confirmer)

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

BibliO du Chant d'Oiseau



> 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.



> Locations de salles

Le CCCO dispose de plusieurs salles disponibles à la location pour vos événements privés ou 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, un pupitre et un tableau blanc
- > Un Pack VIP : tables mange-debout, nappes (moyennant supplément)
- > Pack AUDIO : écran, projecteur, micro 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 Les Mouettes

- **Capacité : 40m²**
- 16 personnes assises
- Ecran de projection
- Kitchenette attenante



Salle Rossignol

- **Capacité : 48m²**
- 32 personnes assises
- 35 personnes debout
- Cuisine professionnelle en option



	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 m ² – 55 PA/65 PD + Kitchenette			
Journée	130 €	195 €	240 €
1/2 journée	75 €	110 €	130 €
Soirée	90 €	135 €	160 €
Rossignol - Rez-de-chaussée – 47 m ² – 32 PA/40 PD + Kitchenette			
Journée	110 €	165 €	190 €
1/2 journée	60 €	90 €	110 €
Soirée	80 €	120 €	140 €
Citrinelle (Cuisine professionnelle + vaisselle - uniquement avec la salle Rossignol)			
Forfait	60 €	90 €	100 €
Forfait Rez-de-chaussée			
Forfait (de 8h00 à 18h00 ou 13h30 à minuit)	240 €	360 €	450 €
Forfait (de 8h00 à minuit)	350 €	525 €	650 €
Mouettes - 1^{er} étage – 40 m ² – 20 PA/30 PD + Kitchenette			
Journée	100 €	150 €	175 €
1/2 journée	60 €	90 €	105 €
Soirée	70 €	105 €	120 €
Pack VIP	25 € (tables mange-debout, nappes) avec 50 € de caution supplémentaire		
Pack AUDIO	25 € (écran, projecteur) avec 50 € de caution supplémentaire		



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

Journée : 8h-18h
Matinée : 8h-13h
Après-midi : 13h30-18h
Soirée : 18h30-00h



Julie Dekemel
Coordinatrice



Ana Mateo



Eddy Van Hiel

Comité
de
direction

Joëlle Poelman
Célia Galeotti
Cédric Franck
Yves De Grox

Retrouvez-nous
aussi sur



www.ccco.be



[cccowsp](https://www.facebook.com/cccowsp)



[cccowoluwe](https://www.instagram.com/cccowoluwe)



Centre
Communautaire du
Chant d'Oiseau

Devenez membres !

Pour participer aux activités,
la cotisation de 10€/an par adulte
et 5€/an pour les - de 15 ans vous offre
ces avantages :

- > Une assurance accidents corporels lors de vos activités
- > Un cours gratuit dans une des activités
- > Une intervention de votre mutuelle pour les activités sport et bien-être
- > L'abonnement à notre Newsletter (une/mois)
<http://eepurl.comdzFAQL>

ACCÈS

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

Almagic asbl favorise
le déplacement des habitants
du quartier à mobilité réduite
0499 22 68 68

Wolubus sur demande
pour les personnes âgées
0498 588 022

Également au CCCO :

Bibli
du
Chant d'Oiseau



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 15h30