

CCCO
2023 asbl
2024



> ACTIVITÉS DE LOISIRS

> ÉVÈNEMENTS

> LOCATION DE SALLES



CENTRE
DE QUARTIER

PORTES
OUVERTES

DIMANCHE 03/09

15h30 à 17h30

> Sommaire

4-5 > Semaine type du CCCO

6-10 > Activités pour enfants et ados

- Anglais pour enfants **NOUVEAU**
- Atelier « Au fil du bois »
- Couture « de fil en aiguille » **NOUVEAU**
- Costudy : soutien scolaire
- Danse indienne
- Chants indiens
- Danse parents enfants **NOUVEAU**
- Déclamation et éloquence **NOUVEAU**
- Echecs
- Improvisation enfants
- Impro ados **NOUVEAU**
- Voir ma musique **NOUVEAU**
- Yoga pour ados en anglais
- Yoga pour enfants

11-12 > Art et Culture

- Chorale
- Club de lecture
- Croquis aquarellé
- Danse indienne **NOUVEAU**
- Ikebana (art floral japonais)
- Voir ma musique **NOUVEAU**
- Voix et musique méditerranéennes **NOUVEAU**

13 > Cuisine

- Ateliers culinaires À table !
- Plaisirnutri : cuisine santé **NOUVEAU**

14 > Jeux

- Club Pyramide

14-15 > Langues et parole

- Anglais pour enfants **NOUVEAU**
- Conversation française
- Déclamation et éloquence **NOUVEAU**
- English Conversation Club
- Espagnol conversation **NOUVEAU**

16-17 > Partage et Convivialité

- Club Escapade
- Des vies à sauver **NOUVEAU**
- Couture « de fil en aiguille » **NOUVEAU**
- GASAP
- Repas Club CCCO
- Stars Comedy **NOUVEAU**

18-23 > Sport et Bien-être

- Club Escapade
- Danse indienne **NOUVEAU**
- Danse parents enfants **NOUVEAU**
- Gym pour dames
- Gym douce pour dames
- GymSana pour seniors
- Pilates
- Pleine conscience pour seniors
- Qi Gong
- Run by steps **NOUVEAU**
- WW Weight Watchers
- Yin yang yoga (fr-angl) **NOUVEAU**
- Yoga
- Yoga ateliers
- Zumba

24 > COQD

Chant d'Oiseau Quartier durable

- Donnerie
- Repair Café

25 > Bibliothèque

26-27 > Locations de salles

28 > Contact

Message de l'administrateur délégué

Après 2022, année de la relance, le Centre Communautaire du Chant d'Oiseau a, au cours de cette année 2023, repris sa vitesse de croisière.

Le Comité de direction s'est régulièrement réuni pour évaluer les multiples demandes d'animation et prendre de nombreuses décisions, en concertation avec Julie Dekemel, la coordinatrice, qui assume au mieux son importante fonction, mais aussi avec Ana Mateo, assistante logistique et Eddy Van Hiel, le concierge, toujours disponibles.

La communication et l'information demeurent au cœur de nos priorités. Par la newsletter, reflet mensuel de la vie dynamique du CCCO, par le site internet, par l'affichage dans le Centre, par des envois mail, mais aussi par la présente brochure 2023-2024, dont le contenu confirme la variété de ce que vous propose le Centre. Chacun(e) y trouvera une ou plusieurs occasions de s'épanouir dans l'activité/animation de son choix et d'y rencontrer de nouvelles personnes. Et la mise à disposition de nos 3 salles connaît un franc succès.

Nous nous réjouissons déjà de ce que vivra intensément le CCCO au cours de cette année 2023-2024.



Yves De Grox
Administrateur délégué



Joelle Poelman
Présidente



Cédric Franck
Trésorier

> Semaine type au CCCO

- Enfants • Cuisine • Jeux • Art et Culture • Sport et Bien-être
- Langues et parole • Partage et convivialité • COQD

LUNDI

8h30 >9h30
Gym Dames

9h30 >10h30
Gym Dames

10h30 >11h30
Gym Dames

11h >14h
Atelier culinaire
À table !*

12h30 >13h30
Weight Watchers

14h30 >17h30
Club Pyramide

15h30 >20h
Voir ma musique
par session d'1/2h

17h >18h
Pilates débutant

18h >19h
Pilates avancé

18h >21h
Atelier culinaire
À table !*

19h >21h
Ikebana *

Chorale *

19h30 >21h30
Déclamation
et éloquence*

MARDI

7h30 >8h30
Run by steps

10h >12h
Pleine conscience
seniors

10h30 >12h
Club de lecture*

12h >14h
Repas Club CCCO*

12h >13h
Français débutant

12h15 >13h15
Yin yang yoga Fr - Angl

13h >14h30
Français avancé

14h >17h
Escapade*

16h >18h30
Costudy

17h >18h
Teen Yoga in English

18h >19h
Teen Yoga in English

19h30 >20h30
Qi Gong

MERCREDI

9h >10h30
Yoga

9h >10h15
Anglais

10h20 >11h35
Anglais

10h45 >11h45
Yoga doux

13h30 >15h30
Ateliers au fil du bois

14h >15h
Impro 9-11 ans

14h30 >15h30
Danse indienne

15h >16h30
Impro 12-14 ans

15h30 >17h30
Ateliers au fil du bois

15h30 >16h30
Anglais 5-7 ans

16h30 >17h30
Anglais 8-10 ans

16h30 >17h
Chant indien

17h30 >18h30
Pilates avec Sophie

18h >20h
GASAP*

18h30 >19h30
Pilates avec Sophie

JEUDI

8h30 > 9h30
Gym Dames

9h30 > 10h30
Gym Dames

10h30 > 11h30
Plaisirnutri

10h45 >11h45
Gym Douce

12h30 >13h30
Run by steps

16h >18h30
Costudy

18h30 >19h30
Zumba

20h >21h30
Des vies à sauver*

VENDREDI

9h30 >11h
Espagnol

10h >11h
Gym Sana

11h >12h
Gym Sana

12h15 >13h15
Yin yang yoga Fr - Angl

16h >17h
Yoga enfants

17h >18h
Yoga enfants

15h30 >20h
Voir ma musique
par session d'1/2h

16h30 >18h30
Couture

18h30 >20h
Danse indienne

SAMEDI

10h >11h
Echecs enfants

10h >11h
Anglais 5-7 ans

11h >12h
Anglais 8-10 ans

14h >17h
Donnerie*

19h30
Stars Comedy*

DIMANCHE

9h30 >12h30
Atelier Yoga*

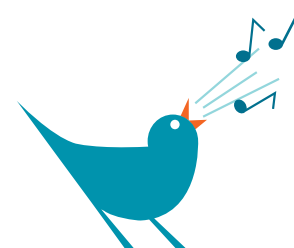
10h30 >11h30
Danse parents-enfants

11h >12h30
Voix méditerranéennes

14h30 >16h30
Repair café*

14h30 >16h30
Croquis Aquarellé*

16h >18h
Déclamation
et éloquence*



Réservation obligatoire
pour toutes les activités.

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

* non hebdomadaire

> Activités enfants et adolescents

Anglais pour enfants

Les sessions seront basées sur des thèmes afin que l'enfant découvre de nouveaux mots à chaque session, quelle que soit la date à laquelle il a commencé.

The sessions will be based on themes so that the child comes out with new words each session no matter when he/she started.



- **PUBLIC** > enfants de 5 à 10 ans
- **HORAIRE** > enfants de 5 à 7 ans : Mercredi de 15h30 à 16h30 et samedi de 10h à 11h. Enfants de 8 à 10 ans : mercredi de 16h30 à 17h30 et samedi de 11h à 12h
- **PRIX** > 15€/h
- **CONTACT** > joana.hneidi@gmail.com

Atelier « Au fil du bois »

Cet atelier propose aux enfants de la 1^e à la 6^e primaire de mener leur propre projet de bricolage en bois. Ils découvriront de nouveaux outils pour travailler le bois, s'amuser à marteler, scier, raboter, poncer, mesurer, dessiner. Je leur présenterai des plans d'ouvrages à réaliser. Ils pourront aussi construire leurs propres idées. Par exemple un labyrinthe pour

hamster, une jarre à bonbons, un bouclier, une catapulte ou un pont-levis ! Ou pourquoi pas simplement un tabouret parfaitement à sa taille ?



- **PUBLIC** > enfants de 6 à 12 ans
- **HORAIRE** > mercredi 13h30 à 15h30 : groupe 1. 15h30 à 17h30 : groupe 2
- **PRIX** > 240€ / trimestre
- **CONTACT** > Rafael Ginoux atelugeste@gmail.com

Couture « de fil en aiguille »

Chaque participant vient avec son projet, ses envies. Si vous rêvez de réaliser vos propres vêtements, donner une deuxième vie à vos vieux vêtements, produire des créations écoresponsables (mouchoirs et serviettes en tissus,



trousses, ...) ou tout simplement raccommoder vos pantalons, jupes et autre, cet atelier est fait pour vous.

Des machines à coudre seront mises à votre disposition. Pour débutants et chevronnés. L'horaire ne vous convient pas ? Contactez-moi pour envisager un autre horaire.

- **PUBLIC** > adultes et adolescents à partir 12 ans
- **HORAIRE** > vendredi 16h30-18h30
- **PRIX** > 20€ / cours
- **CONTACT** > Magdalena Merino 0479 27 33 69 merino.nena@gmail.com



CoStudy : Soutien scolaire

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 2024 le professeur proposera également des remises à niveau pour préparer les élèves à passer les épreuves certificatives du CE1D. CoStudy est une ASBL engagée à accompagner les 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** > les mardis et jeudis de 16h à 18h30 (hors vacances scolaires, arrivée à heure libre)
- **PRIX** > à la séance : 20€. Abonnement mensuel : 100€ (les mardis et jeudis)
- **CONTACT** > info@costudy.be

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** > 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 0476 96 69 55

Danse parents enfants

Atelier d'une heure pour imaginer, rêver, jouer, danser inventer des formes et tisser d'autres liens en mouvement.



- **PUBLIC** > enfants entre 3 et 10 ans accompagnés d'un adulte
- **HORAIRE** > un dimanche sur deux de 10h30 à 11h30
- **PRIX** > 19€/ binôme, 28€/trinôme (par séance) Engagement par cycle de 3 séances (binôme : 57€, trinôme : 84€)
- **CONTACT** > berengere.dadre@gmail.com

Déclamation et éloquence

(p.14)

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 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 et 70€ d'avril à juin.
- **CONTACT** > Yann Benoit 0497 04 72 71 (le soir)

Impro ados



- **PUBLIC** > de 11 à 14 ans
- **HORAIRE** > le mercredi de 15h à 16h30
- **PRIX** > 160€ / trimestre
- **CONTACT** > Marie De Potter voix@mariedepotter.com 0477 48 98 32

Improvisation théâtrale pour enfants

L'improvisation théâtrale permet de développer de nombreuses compétences : Apprivoiser le risque : oser l'inconnu, faire différemment ; s'adapter ; développer le respect et la coopération, la confiance en soi et en l'autre ; travailler son sens de l'écoute : accepter le silence, observer, prendre le temps avant de répondre, être prêt à être surpris. Créer : explorer, s'aventurer, jouer avec la contrainte, s'ouvrir. Savoir se lancer : avec énergie, générosité et enthousiasme, apprendre à s'affirmer et à prendre la parole en public.

- **PUBLIC** > enfants de 9 à 11 ans
- **HORAIRE** > le mercredi de 14h à 15h
- **PRIX** > 130€ / trimestre Maximum 10 enfants.
- **CONTACT** > Marie De Potter voix@mariedepotter.com 0477 48 98 32

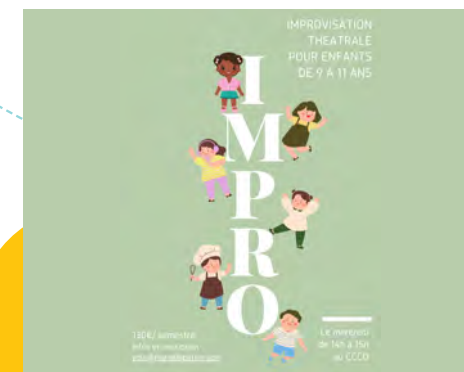
Voir ma Musique

L'Asbl Voir Ma Musique est une académie de musique inclusive unique en Europe qui permet à des personnes porteuses d'un handicap visuel de jouer avec des personnes voyantes. L'asbl accueille les élèves voyants et non voyants, adultes et enfants, dans un cadre chaleureux et familial.

Notre credo : jouons de nos diversités ! Le langage universel de la musique est à la portée de tous. Cours de violon et de piano



- **HORAIRE** > le lundi et le vendredi de 15h30 à 19h30
- **PRIX** > 95€/mois
- **CONTACT** > 0470 92 09 77 ou voirmamusique@gmail.com



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 Kidding Around Yoga (KAY) concept are playful, with songs and yoga games in English, practicing yoga poses through stories and teaching children to relax. Breathing practices are a great way to reduce stress and help with focus and concentration. The principles of Yoga teach kids kindness, sharing, compassion, mindfulness, awareness, and much more.

Cours de yoga pour aider les adolescents à explorer les postures de yoga à travers des jeux et des chansons en anglais tout en utilisant leurs compétences linguistiques ! Les pratiques respiratoires sont un excellent moyen de réduire le stress et de favoriser la concentration.



- **PUBLIC** > adolescents
- **HORAIRE** > le mardi de 17h à 18h et de 18h à 19h
- **PRIX** > 12€/cours (15€ for siblings)
- **CONTACT** > Veronika Hulka
0486 57 94 03
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 !



- **PUBLIC** > enfants de 5 à 12 ans
- **HORAIRE** > vendredi 16h-17h et 17h-18h
- **PRIX** > 8€/séance.
- **CONTACT** > Lucia Thibault
kalavati.asbl@gmail.com

> Art et culture

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'Éducation d'Orientation Pluriels.

Inscription obligatoire par email.



- **PUBLIC** > adultes et enfants de plus de 12 ans accompagnés d'un adulte
- **PRIX** > 15€ (bénéfices reversés au CEOP)
- **HORAIRE** > 1^{er} dimanche du mois sauf en mai de 13h30 à 15h30 ou si dédoublé de 11h à 13h et de 13h30 à 15h30
- **CONTACT** > Valérie Daniels
0471 74 27 14
valerie.daniels@protonmail.com

Chorale

En attente d'un nouveau chef de chœur. Informations à suivre sur www.ccco.be/activites/chorale/

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > à déterminer

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

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 7 séances
- **PRIX** > 80 € par cycle + 8 € par séance pour les fleurs, à payer sur place
- **CONTACT** > Keiko Suzuki
suzu.keiko@gmail.com

Voir ma musique
(p.9)

Voix et musiques méditerranéennes

Donné par un Maître de pratique musicale égyptienne et Docteur en musique de l'Université de Harvard, cet atelier vous propose de développer vos compétences musicales et d'apprécier une plus grande connaissance de la culture et de l'art des peuples méditerranéens. Du milieu du Royaume de l'Égypte ancienne au chant religieux du Coran d'aujourd'hui, le chant est et a été un aspect très important de la vie en Méditerranée, en Asie et en Afrique du Nord.



- **PUBLIC** > A partir de 15 ans :
- **HORAIRE** > Le dimanche de 11h à 12h30
- **PRIX** > 15€/séance ou 70€/5 séances
- **CONTACT** > Abdel-Gawad Riad
0472 51 13 48
riad.abdelgawad@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 €
- **CONTACT** > Marie-Laetitia BASSET
marielaetitiabasset@gmail.com
0479 405 702

Plaisirnutri : cuisine santé

Vous souffrez de diabète, d'inflammation chronique, de fatigue, de surpoids ? Vous sortez d'une maladie grave, vous perdez votre tonus aux changements de saisons ou vous souhaitez simplement prévenir les maladies et rester en bonne santé le plus longtemps possible ? Lors de ses ateliers, Marie-Laetitia Basset vous propose des recettes, des trucs et astuces et des fiches santé en fonction du thème de l'atelier. En toute discrétion, la nutritionniste adapte les recettes aux personnes présentes (places limitées et demande d'informations sur la pathologie ou les besoins quelques jours avant l'atelier).



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > un jeudi par mois de 10h30 à 13h30
- **PRIX** > 40 € par atelier
- **CONTACT** > Marie-Laetitia BASSET
www.plaisirnutri.com - 0479 405 702
marielaetitiabasset@gmail.com

> Jeux

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
liliane.reisdorf@telenet.be
Claire FRAIPONT - 02 215 83 70
claïrefraipont@skynet.be

> Langues et parole

Déclamation et éloquence

Cours de déclamation (interprétation d'un texte) et d'éloquence (prise de parole). Je demande aux participants de trouver un texte qu'ils aimeraient déclamer. Nous apprendrons à interpréter ce texte pour le présenter. Ce cours permet d'apprendre à jouer, de s'exprimer avec sincérité. Nous apprendrons à articuler le langage afin de le rendre vivant. Il s'adresse aux étudiants qui doivent présenter des examens oraux, aux personnes qui doivent prendre la parole en public pour des raisons professionnelles et qui ne se sentent pas à l'aise, aux personnes qui veulent rendre leur récit plus vivant. Les groupes seront répartis en fonction des inscriptions (lundi et dimanche)



- **PUBLIC** > adolescents à partir de 12 ans et adultes.
- **HORAIRE** > lundi 19h30 - 21h30 ou dimanche 16h - 18h
- **PRIX** > 150€ par cycle de 6 semaines
- **CONTACT** > Marie De Potter
voix.mariedepotter@gmail.com
0477 48 98 32

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 et 10h20-11h35
- **PRIX** > abonnement 295€ / par an 10€ / cours
- **CONTACT** > Marc Fernandes
0479 69 20 10

Espagnol conversation

Pratiquez l'espagnol de manière dynamique en abordant des sujets quotidiens utiles pour vos déplacements professionnels ou de loisirs. Nous nous concentrerons sur les différents aspects qui facilitent la communication dans les pays hispanophones à travers les médias audiovisuels, les débats, la musique et les jeux. Niveau intermédiaire.



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > jeudi 9h30 à 11h à partir d'octobre)
- **PRIX** > 20€/cours ou 80€/5 cours (validité: 3 mois)
- **CONTACT** > Ana Valle
anavalleinclin@gmail.com

Français conversation

Venez améliorer votre compréhension et votre expression orale ! Chaque séance est organisée autour d'un thème (actualité, culture, sport,...), qui vous permet d'apprendre le vocabulaire et les structures de phrases clés. Objectif : s'adapter aux différentes situations et gagner en aisance dans la vie quotidienne. Vous découvrirez ainsi, la culture belge et française dans une ambiance conviviale !



- **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
rebecca.meurice@gmail.com

> Partage et convivialité

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 et enfants accompagnés
- **HORAIRE** > le 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
0473 12 38 28

Couture « de fil en aiguille » (p.6)

Des vies à sauver Secourisme

Se former au secourisme, c'est miser sur la sécurité. C'est une mission pour chacun au service de tous mais c'est surtout prendre soin de ceux que vous aimez. Savez-vous que les chances de survie après un arrêt cardiaque extra hospitalier ne sont que de 10 % ? Cependant, avec les bons gestes, ces chances de survie peuvent augmenter jusqu'à 50%. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter pas à participer à nos ateliers/formations que vous soyez débutants ou chevronnés. Nous adaptons nos formations à votre âge et à votre niveau de connaissances.

Modules de 3 séances : 1x/mois (dates sur le site ccco.be)



- **PUBLIC** > à partir de 16 ans
- **HORAIRE** > 3^e jeudi du mois de 20h à 21h15
- **PRIX** > 35 € / atelier
- **CONTACT** > Des vies à sauver asbl info@desviesasauver.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
- **PRIX** > 15€/panier
- **CONTACT** > 0474 86 42 87 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.

- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le 3^e mardi du mois de septembre à juin à 12h

- **PRIX** > libre (prix conscient)
- **CONTACT** > Brigitte Parmentier vivre.grandir@gmail.com
- **INSCRIPTIONS REPAS** > ccco@woluwe1150.be ou 02 673 76 73 (Réservation pour le jeudi qui précède le repas)

Stars Comedy

Stéphanie Gerniers vous présente le Stars Comedy : Un moment de rire convivial autour d'un verre ! Au programme : 6 humoristes de la nouvelle scène belge. Une fois par mois (dates sur www.ccco.be) L'entrée est gratuite, la sortie au chapeau vous sera proposée pour soutenir les artistes. Réservation souhaitée.



- **PUBLIC** > à partir de 16 ans
- **HORAIRE** > 1 samedi par mois. Ouverture des portes à 19h30. Spectacle à 20h avec entracte.
- **PRIX** > au chapeau
- **CONTACT** > stephanie.gerniers@gmail.com

> Sport et bien-être

Club Escapade

(p.15)

Danse parents enfants

(p.8)

Danse indienne

Le Bharata-Natyam est la danse classique du sud de l'Inde. Vous apprendrez 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 (la personne danse et marque le rythme de ses pieds nus). Vous apprenez également à raconter des petites histoires avec les gestes des mains (mudras) et les expressions du visage (abhinaya).



- **PUBLIC** > à partir de 15 ans
- **HORAIRE** > vendredi 18h30-20h
- **PRIX** > 8€/cours
- **CONTACT** > Lucia Anjali kalavati.asbl@gmail.com 0471 499 674

Gym pour dames

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



- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > lundi à 8h30, 9h30 et 10h30 - 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
- **HORAIRE** > jeudi 10h45 - 11h45
- **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** > 70€/10 séances ou 7€/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 - 18h - avancés : lundi 18h-19h
- **PRIX** > 15€ / séance
- **CONTACT** > Diana Marulanda 0471 30 43 70

Pilates avec Sophie

- **PUBLIC** > adultes
- **HORAIRE** > mercredi 17h30-18h30 et 18h30-19h30
- **PRIX** > 15€ (130€ abonnement de 10 séances)
- **CONTACT** > Sophie Myssyne sharpcompany@gmail.com 0495 57 54 67



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 30 h de formation (15 séances)
- **CONTACT** > Françoise Rassart
frans.rassart@telenet.be
0473 41 82 89

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 € par séance, 12 € par abonnement. - 1^{er} cours d'essai : 5 €
- **CONTACT** > Birgit Kaiser
SMS au 0489 70 74 11
info@way-to-relaxation.com

Run by Steps – renforcement musculaire

Renforcez vos muscles avec des exercices simples et ludiques à l'aide de petit matériel. Le but des séances ? Améliorer votre posture, porter des choses plus lourdes au quotidien ou encore muscler certaines parties spécifiques du corps.
Niveau : débutant et intermédiaire
Séances en intérieur



- **PUBLIC** > adultes et adolescents
- **HORAIRE** > le mardi de 7h30 à 8h30
- **PRIX** > 1^{er} séance offerte - Abonnement de 4 mois (150 €) - Abonnement 2 cours/ semaine : 250€
- **CONTACT** > runbysteps@gmail.com

Run by Steps – running

Coaching running : Venez entraîner votre cardio et votre technique de course avec un coach lors d'une séance d'une heure. Séances en extérieur. Rendez-vous devant le CCCO (un casier vous permet de déposer vos petits objets en sécurité (clés, gsm, montre, etc.)
Niveau : débutant et intermédiaire



- **PUBLIC** > adultes et adolescents
- **HORAIRE** > le jeudi de 12h30 à 13h30
- **PRIX** > 1^{er} séance offerte - Abonnement de 4 mois (150 €) - Abonnement 2 cours/ semaine : 250€
- **CONTACT** > runbysteps@gmail.com

WW Weight Watchers

Thèmes sur l'alimentation, l'activité physique, l'état d'esprit et le sommeil. Pour vous aider à changer vos comportements alimentaires. Une boutique est mise à votre disposition pour des achats même si vous n'assistez pas à l'atelier.



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

Yin yang yoga Bilingue (Français - Anglais)

Cours à l'heure du déjeuner pour équilibrer le corps et l'esprit en s'échauffant dans le flux yang plus dynamique, puis en ralentissant dans les poses yin pour stimuler les méridiens et calmer l'esprit. Chaque cours est différent et correspond aux besoins changeants de notre corps. Le Yin Yang Yoga mélange deux styles de yoga en une seule pratique - réunissant les bénéfices des poses de yoga tenues passivement avec des séquences plus dynamiques et des postures debout.



- **PUBLIC** > tous
- **HORAIRE** > le mardi de 12h30 à 13h30 et le vendredi de 12h15 à 13h15
- **PRIX** > 12€/séance (carte de 10 séances)
- **CONTACT** > 0486 57 94 03
info@yogawithveronika.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
- **PRIX** > 14€/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.

- **PUBLIC** > adultes, ados
- **HORAIRE** > 1 dimanche/mois 9h30-12h. Les dates des ateliers sont sur le site : www.ccco.be/activites/yoga-atelier
- **PRIX** > 35€
- **CONTACT** > Caroline Petiaux
0495 236 189
caroline@yoga-attitude.be

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 sainement addictive !



- **PUBLIC** > + 10 ans
- **HORAIRE** > jeudi 18h30-19h30
- **PRIX** > Première session gratuite, après, 12€ par session ou 100€ Carte de 10 sessions (sans limite de temps)
- **CONTACT** > 0494 464 891
taniadurt@yahoo.com
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 par semestre. 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** > les samedis 2/9/23 et 4/5/24. Dépôts de 14h à 16h, enlèvements de 14h à 17h.
- **CONTACT** > chantdoiseauqd@gmail.com

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 et 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 Rossignol

- **Capacité : 48m²**
- 36 personnes assises
- 40 personnes debout
- Cuisine professionnelle en option



Salle Mouettes

- **Capacité : 40m²**
- 14 personnes en disposition réunion
- 24 personnes en conférence
- Ecran de projection
- Kitchenette attenante



	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 m² - 55 PA/65 PD + Kitchenette			
Journée	140 €	200 €	240 €
1/2 journée	80 €	120 €	140 €
Soirée	100 €	140 €	160 €
Rossignol - Rez-de-chaussée - 47 m² - 36 PA/40 PD + Kitchenette			
Journée	120 €	165 €	190 €
1/2 journée	70 €	90 €	110 €
Soirée	90 €	120 €	140 €
Colibri (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)	260 €	375 €	450 €
Forfait (de 8h00 à minuit)	370 €	525 €	650 €
Mouettes - 1^{er} étage - 40 m² - 24 PA/30 PD + Kitchenette			
Journée	100 €	150 €	175 €
1/2 journée	60 €	90 €	105 €
Soirée	70 €	110 €	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
Assistante
logistique



• Eddy Van Hiel
Concierge



• Joëlle Poelman
Présidente

• Yves De Grox
Administrateur délégué

• Cédric Franck
Trésorier

Comité
de
direction

Retrouvez-nous
aussi sur



www.ccco.be



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



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

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



CENTRE
DE QUARTIER

Abonnez-vous à
notre newsletter !
(une/mois)

> www.ccco.be



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 :

