



ASBL Centre Communautaire CROUSSE

Bois 11 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre - RPM : Région de Bruxelles-Capitale

Tél / Fax: **02.771.83.59** - info@asblcentrecrousse.net - www.asblcentrecrousse.net

KBC : BE73 7360 3327 0660 - N° d'Entreprise: 0417 408 024

Location de salles :

La Villa Crousse ouvre ses portes pour la location de salles pour « ateliers » (du lundi au vendredi 15h00) & pour les mariages, les anniversaires, fêtes de famille (Vendredis en soirée, samedis, dimanches et jours fériés). Nombre conseillé d'invités : **une septantaine**.

La surface disponible est de 50 m² pour la salle à manger, 50 m² pour le salon et de 30 m² pour la cuisine (équipée « horeca » : four, fourneaux, plaque chauffante & 4 frigos à disposition). Pas de vaisselle sur place. La terrasse, l'espace barbecue et le magnifique jardin ombragé par les arbres centenaires du Parc Crousse, sont également à votre disposition.

Les soirées doivent terminer au plus tard à 23H30.

Les mesures « Covid » Horeca sont d'application.



 **Ludothèque : 02/771.83.59** - « avec le soutien de la Commission communautaire française »

Prêt de jeux pour enfants de 0 à 77 ans et plus ! Nombreuses BD, livres pour petits et plus grands. **Grand choix de jeux géants et d'animation.**

Sur rendez-vous : via Doodle :

https://doodle.com/poll/hktgvsveu48w3r6g?utm_source=poll...

➤ **Children's Library : Mme Tobitt : www.thechildrenslibrary.be**

Les enfants et adolescents y trouveront de nombreux livres en anglais.

Le mercredi de 15h00 à 17h30 et le samedi de 10h00 à 12h30.



www.asblcentrecrousse.net

Ateliers adultes & adolescents

Aquarelle : Odette Feller : odettefeller1@gmail.com

gsm : 0471301626 ou 02/468.56.06

Le lundi de 13h30 à 16h30

Réalisation d'un tableau en 3 heures.

Démonstration à chaque cours suivie de la réalisation de celle-ci par les participants.

Tous niveaux confondus.

Cartonnage, gainerie : Mme De Rede : 02/770.39.69

Le jeudi de 9h30 à 12h00. Prix : participation à la location de la salle.

Cuisine coréenne : organisé par KOCEABE (Korean Culture and Education Association in Belgium) : *Le lundi de 18h30 à 20h30*

Les 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre 2021.

*L'ASBL Koceabe propose un programme de découverte de la culture coréenne (langue, **peinture**, cuisine) en collaboration entre la commune de Woluwe-Saint-Pierre et l'ASBL Koceabe, dans le cadre du jumelage avec Gangnam.*

Pour toute question ou inscription, n'hésitez pas à contacter : koceabe@gmail.com

Guitare :

Les cours durent 1h.

*Les jeudis : **entre 16h30 et 19h30 à convenir - autres horaires possible sur rdv.***

Les heures et groupes seront déterminés suivant les demandes (cours collectifs différents niveaux, cours privé).

Improvisation : Bonsang Sylvain : +32491075514 - sylvain.bonsang@live.be

Jeudi 19h30-22h00.

Le jeudi est dédié à l'apprentissage de l'art de l'improvisation. Alors que le théâtre traditionnel se déroule en deux temps (répétition, exécution), le spectacle improvisé se déroule en un seul temps. La mise en scène, le jeu d'acteur et le texte se font par la même personne au moment de la représentation.

Bienvenue aux nouvelles et nouveaux. On s'amuse comme des petits fous.

Peinture folklorique organisé par KOCEABE (Korean Culture and Education Association in Belgium) : *Le lundi de 13h00 à 16h00 - Les 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre 2021.*

*L'ASBL Koceabe propose un programme de découverte de la culture coréenne (langue, **peinture**, cuisine) en collaboration entre la commune de Woluwe-Saint-Pierre et l'ASBL Koceabe, dans le cadre du jumelage avec Gangnam.*

Pour toute question ou inscription, n'hésitez pas à contacter : koceabe@gmail.com

Piano : Atelier Musical Paganini : Mme Bobrovnikova : 02/358.41.48 ou 0495.16.85.88
Cours le lundi ou le jeudi sur rendez-vous, de 15h30 à 17h30.

Psychothérapie : Jacques Michelet - 0498253830 - 02/7715369 - jmichelet@live.be
Consultations : sur rendez-vous.

Accompagnement – Aide personnelle - Approche orientante - Guidance - Supervision -
Formation - Psychothérapie : pour Adultes : en individuel et/ou en groupe. Techniques
utilisées : analyse transactionnelle, analyse systémique, gestion de conflits, gestion du stress,
thérapie brève, psychodrame individuel et en groupe (analytique et morénien).

Tables de conversations culturelles en Italien : **ÊTES VOUS PRÊT POUR UN VOYAGE VIRTUEL
EN ITALIE?** : Orsola: +32 493 474481

Le vendredi de 11h00 à 12h30

Ce sera agréable de se promener ensemble au milieu des beautés de l'Italie, Partager des
idées et sentiments dans un environnement sympathique et convivial.

- **Qu'est-ce que vous connaissez de l'Italie ?**
- **Des itinéraires à Milan**
- **Notes pour un voyage incroyable en Sicile**
- **Secrets des Pouilles**
- **Un coin d'Italie très spécial: les lacs**
- **Gouttes de beauté: les Sites Unesco**
- **Un week-end parfait à Bologne**
- **Gênes, Notre-Dame de la mer**
- **Mes îles préférées en Italie!**
- **L'élégante Turin**
- **Une promenade à Naples**
- **Un weekend à la découverte des Villas Palladiennes**
- **Venise, une si belle ville!**
- **Aujourd'hui on parle des principaux musées italiens**
- **Noël en Italie: les traditions du sud et du nord**

Tables de conversations en Italien : Monica Dhaeze : 0476522997

Qui s'adresse à des participants qui parlent plus ou moins couramment l'italien.

« Nous parlons de l'actualité, de l'Italie, de l'art, d'un auteur, d'un livre ...

Chacun raconte un peu quelque chose pendant la première heure et ensuite il y a un texte
(littéraire ou actualité) donné à l'avance dont on discute ensemble. Parfois, on fait des
exercices de vocabulaire ou des jeux. »

Théâtre : Bonsang Sylvain : +32491075514 - sylvain.bonsang@live.be

Le mercredi de 20h00-22h30.

Projet "Comédie et Tragédie"

Nous explorerons et comparerons le théâtre de divertissement et le théâtre plus antique afin d'en apprécier les différences. En fin de parcours, le groupe proposera une première partie de 40 min de comédie puis une seconde partie de 40 min de tragédie.

Objectif: Amusement et création. Vraiment! Quel plaisir!

Activités Corporelles & « Bien-être »

Assouplissement : Mme Huynen

Ensemble de mouvements et d'étirements améliorant l'équilibre postural, le bien-être physique et mental.

Le mercredi de 10h00 à 11h00.

Atelier dos & gymnastique d'entretien : Isaure de Ville de Goyet : 0479.31.84.54

Le mercredi de 10h00 à 11h00.

EQUILIBRIO - YOGA : Angela : 0478285431 - rolim.angela@gmail.com

Les jeudis de 12h30 à 13h30 - les vendredis de 12h30 à 13h30.

(Reprise le 14 octobre 2021)

Un yoga dynamique basé sur la synchronisation du souffle et du mouvement. Il permet d'acquérir souplesse, force, énergie, et de vivre en harmonie avec nous-mêmes et le monde. Une pratique complète que s'adresse à tous, prenant en compte la personne dans sa globalité, son mental, ses émotions et son corps.



Cours de Gym Active : Mathilde de Jong au 0479 90 81 10 Gymsana asbl

Le jeudi de 9h30 à 10h30.

Début des cours le jeudi 9 septembre 2021 au centre Crousse

Pratiquer des exercices physiques réguliers ralentit le vieillissement et aide à prévenir certaines maladies chroniques. La Gym Active est un ensemble d'exercices simples, accessibles, pratiqués debout pour le bien-être général des bénéficiaires. Pour se maintenir en forme, entretenir la condition physique dans un cadre sécurisé et, aussi, pour le plaisir d'être en groupe...

Comment ?

Mobilisation entière du corps avec matériel varié et attrayant

Proprioception

Respiration

Stimulation sensorielle, verbale et cognitive

Renforcement musculaire et souplesse articulaire

Coordination

Exercices adaptés aux gestes du quotidien

Exercices ludiques de coopération

Amélioration de l'équilibre dynamique

PDC (Prévention des chutes)

35 % des personnes de plus de 65 ans tombent au moins une fois par an. Avec souvent de lourdes conséquences : syndrome postchute, fractures, hospitalisation, dépendance... En travaillant le déplacement, l'équilibre, la capacité à s'asseoir et à se relever, à comprendre la chute pour la prévenir, à adapter le comportement, nos ateliers « Prévention des chutes » peuvent réduire le risque de chute de 20 %, et le risque de fracture de 20 à 40 %.

Idogo : Christiane Mathys : 0477 61 06 35 - <http://www.idogo.be>

Le vendredi de 13h30 à 14h30.

" Auto-massage et FORMES SPÉCIFIQUES en QI GONG"

Méthode douce et simple, reliant l'Orient et l'Occident, s'adaptant à l'état physique de chacun et pouvant être pratiquée debout ou assis à tout âge.

Grace à la pratique de mouvements lents, les tensions corporelles s'apaisent, la respiration est renforcée et la santé dans sa globalité est améliorée.

Méditation : Vasco Moutaftchieff : GSM: 0494.574.285 - vasco.moutaftchieff@gmail.com

Horaire à convenir reprise en janvier 2022.

Pratique hebdomadaire de méditation de pleine présence (*mindfulness*)

Ouvert à toutes et à tous. Aucun prérequis nécessaire hormis votre propre curiosité/motivation à expérimenter une pratique millénaire qui rencontre un écho grandissant en Occident.

Ce chemin d'éveil de l'esprit sera abordé selon une perspective adogmatique, où il s'agira de **savourer**, au fil de la pratique, **le simple fait d'être**.

Mais encore ? **En portant notre attention sur le moment présent, de manière délibérée, bienveillante et sans jugement.**



Méthode de Libération des Cuirasses (Méthode Marie Lise Labonté) :
France Angélique GULDIX : +32 479 505 184 / guldix.franceangelique@gmail.com /
www.franceguldix.be



CENTRE CROUSSE

Séance essai
Lundi 13 septembre 2021 19h15

Une session de 8 semaines suit la séance d'essai
Inscription demandée – places limitées

Renseignements et inscriptions

0479 505 184

www.franceguldix.be
contact@franceguldix.be

Lundi de 19h15 à 20h15 - inscription demandée – places limitées.

Des mouvements pour une découverte douce et profonde de vous-même. Libération des tensions physiques et/ou psychiques par le mouvement d'éveil corporel, approche psychocorporelle et énergétique.

Pilates : Ioana (Instructeur Pilates Certifiée) : 0489.687.223 - Ou ioanaspilates@yahoo.com.
Mardi de 18h00 à 19h00 - 19h00 à 20h00.

" Les séances de Pilates favorisent la force et le développement musculaire équilibré ainsi que la flexibilité et augmentent l'amplitude des mouvements des articulations. Rejoignez-moi dans les cours pour une meilleure santé, plus d'énergie, un corps tonique et une bonne posture. Cours ouverts à tous!"



Pilates : Sophie : 0495.575.467 - sharpcompany@gmail.com

Jeudi de 18h15 à 19h15

Pilates, crée par Joseph Hubertus Pilates du XXème siècle, est une discipline qui aborde le corps comme un tout indissociable, qui le fait travailler dans son ensemble. Il en résulte un corps plus ferme, plus délié et plus fort. Il place une véritable synergie entre le corps et l'esprit : c'est la respiration qui crée le lien entre le corps et l'esprit. Les bienfaits sont, entre autres, renforcement musculaire, souplesse, équilibre, posture,...

C'est une technique nouvelle, révolutionnaire de remise en forme, un véritable mode de vie, une tradition, étendue dans le monde entier.

Cours :

Septembre : 16, 23,30

Octobre : 7, 14, 21

Novembre : 18, 25

Décembre : 2, 9, 16, 23



Qi gong / soi en mouvement : Line Jouot : 0470/922.369

Le mercredi de 18h30 à 19h30 - Le vendredi de 9h30 à 10h30.

Le qi gong est une gymnastique énergétique équilibrante, mêlant poésie et mouvements, bénéfique pour la santé et source de bien être. Il apporte souplesse (corps-esprit), harmonie, sérénité, énergie, respect de soi et des autres. Il convient à tout âge de la vie. La séance commence par des exercices d'échauffement dits automassages et se poursuit par un enchaînement de mouvements debout, fluides, lents, doux, parfois toniques, dans le ressenti du moment en lien avec le vivant en soi et autour de soi, dans la complémentarité du yin et du yang. Un temps pour dynamiser son potentiel vital et bien démarrer la journée !

Bienvenue à vous !

Sophrologie : Mme de Wouters d'Oplinter : 0486/110.996

Lundi 11/10/21 (10h à 13h ou 13h30 à 16h30) - **Lundi 25/10/21** (13h30 à 16h30) -

Lundi 8/11/21 (13h30 à 16h30) - **Lundi 22/11/21** (13h30 à 16h30) - **Lundi 6/12/21** (13h30 à 16h30) - **Lundi 20/12/21** (13h30 à 16h30).

La sophrologie est une technique de relaxation ; c'est aussi la science de l'harmonisation de la conscience. L'art-thérapie permet de retrouver le plaisir de créer et de se réinventer, l'animatrice propose une multitude de thèmes simples, rapides et originaux - bienvenue à tous même débutants ! (Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année).

Yoga : Jolanda Kempers : 0477 744 533 - jolanda.kempers1@gmail.com

Le mercredi à 18h45 à 19h45 – le jeudi : 19h30 à 20h30.

<https://www.yinbalance.be>

Jolanda vous propose des séances de yoga traditionnel, s'articulant autour d'un moment de centrage à travers la respiration, suivi d'un travail postural visant autant le renforcement musculaire que la souplesse, intégrant visualisations et sons. Une phase de relaxation finale ou de méditation clôture la séance afin que le corps intègre toute la pratique. Les séances de yoga sont ouvertes à tous : les asanas (exercices) sont effectués de manière à cultiver la posture et la souplesse musculaire du corps, en fonction des capacités de chacun, sans esprit de compétition. En y associant la respiration, on vise à l'harmonisation des énergies, tout en favorisant l'introspection. Enfin, le yoga est une philosophie de vie qui s'inscrit plus globalement dans une démarche d'écoute de soi et d'adoption d'une meilleure hygiène de vie. Diplômée de l'école de formation D.H.Y.A.N.A. de Martine Richard Poudelet (Ecole d'André Van Lysebeth, lignée Sri Swami Sivananda Saraswati), Jolanda souhaite partager l'harmonisation entre corps et esprit, et la connexion à l'instant présent, à travers le souffle et une écoute subtile du corps.

Yoga (Viniyoga) : Natallia Babrouskaya : 0475 39 50 79 - nata552@hotmail.co.uk

Le mercredi de 18h45 à 19h45

Cours collectif dans la salle au 1^{er} étage - **Inscription préalable** par e-mail ou par téléphone/SMS/WhatsApp, svp.

Venez 5 ou 10 minutes en avance avec votre tapis si vous en avez un, svp. Le 1er cours d'essai est gratuit.

« Je donne des séances de yoga basées sur la tradition ancienne de Viniyoga depuis les sages indiens du 9^e siècle dans le Sud de l'Inde. Viniyoga signifie une connexion (yoga), spéciale (visesa) et continue (nitaram). J'ai suivi la formation de yoga MITRA à Bruxelles, conduite par Philip Rigo, et j'utilise dans mes cours tous les outils du yoga que j'ai appris pendant la formation afin de trouver les meilleures solutions individualisées à chaque pratiquant selon ses besoins (âge, condition physique, souhaits, moment de la journée, saison, objectif visé) : les postures (asana), le contrôle du souffle (pranayama), la concentration (dharana), la visualisation (bhavana), la méditation (dhyana), la récitation pour ceux qui y sont ouverts (mantra), les gestes symboliques (nyasa), les sceaux énergétiques (mudra). Je préfère donner les cours à de petits groupes pour pouvoir mieux observer et adapter les postures pour chacun, dans une ambiance d'aisance, d'amitié, de compassion, de bienveillance et d'ouverture d'esprit. Le but de la pratique est de s'approcher vers soi, de mieux comprendre notre corps, de devenir le meilleur ami de soi-même, de créer l'espace libre à l'intérieur de nous, afin d'activer notre système auto-guérisant, qui permet d'harmoniser, d'équilibrer et d'améliorer l'état de santé et les relations, et être un peu plus en paix dans la vie courante. »

Yoga : Xavier Bénard : 0478.62.12.26

Lundi : de 19h00 à 20h00

Zumba : asbl SASASA : 0475/204.600

Le mardi de 20h15 à 21h30.

La Zumba est un programme de fitness. Les chorégraphies de zumba sont basées sur des musiques salsa, merengue, cumbia, reggaeton, calypso, soca, samba, chacha, hip hop, africaines, indiennes... . L'animatrice essaye toujours de tenir compte des préférences musicales du groupe.

Ateliers pour enfants / adolescents

Art-thérapie pour les enfants : Madame de Wouters : 0486.110.996

Cet atelier s'adresse aux enfants ou adolescents présentant des troubles divers tels que la timidité, le bégaiement ou autres troubles de l'expression, le refoulement des émotions, les difficultés relationnelles, les troubles de l'apprentissage. Sur rendez-vous

Atelier artistique : Agatha : factory.asbl.be@gmail.com

Le mercredi entre 13h00 et 18h00.



Guitare : Les cours durent 1h.

Les jeudis : **entre 16h30 et 19h30.**

Les heures et groupes seront déterminés suivant les demandes (cours collectifs différents niveaux, cours privé).

Piano : Atelier Musical Paganini : Mme Bobrovnikova : 02/358.41.48 ou 0495.16.85.88

Cours le lundi ou le jeudi sur rendez-vous sur rendez-vous, de 15h30 à 17h30.

Théâtre / Improvisation pour enfants : La Cellule Créative Asbl :
lacellulecreative@icloud.com

Cours de Théâtre et d'Improvisation 2021-2022

Tu as entre 6,5 et 15 ans ?

Tu rêves de faire du théâtre, tu as une imagination débordante, ou juste l'envie de t'amuser à inventer des histoires et de jouer les personnages?

Rejoins l'Asbl : « La Cellule Créative » et les « Jeunes pousses en scène » le mercredi après-midi, au Centre Communautaire Crousse, Rue au Bois 11, 1150 Bruxelles, dans une ambiance bienveillante, où tu apprendras à avoir confiance en toi et à faire confiance aux autres grâce à des exercices ludiques.

Apprendre à jouer, c'est d'abord prendre du plaisir, oser aller à la rencontre de l'autre dans la bienveillance et le respect, prendre conscience de l'importance de l'écoute et de la solidarité dans un groupe.
Comment se sentir bien, que faire de ses mains en parlant, communiquer et transmettre des émotions?

Nous laisserons une grande place à l'improvisation pour développer l'imagination et la créativité de chaque enfant.
Et pour le plus grand bonheur de tous, l'année se terminera par la représentation des spectacles de chaque groupe.

Horaires :
Mercredi: (hors vacances scolaires)
De 14h à 15h : enfants de 6,5 à 8 ans
De 15h à 16h : enfants de 12 à 15 ans
De 16h à 17h : enfants de 8 à 10 ans
De 17h à 18h : enfants de 10 à 12 ans

Tarifs :
105 euros par trimestre.
20 euros pour l'inscription et l'assurance à payer avec le premier trimestre.
Réduction membres d'une même famille : 10% pour les 2ème et 3ème enfants.

Pour les inscriptions et les renseignements complémentaires, contactez-nous par mail : lacellulecreative@icloud.com ou via notre page Facebook: "Jeunes pousses en scène"

Ateliers à la « salle des Venelles » (23 Venelles au jeux – 1150 Bruxelles)



Gym d'entretien pour dames : Lundi 19h30-20h30

Madame Ines Cryns : 0473 94 50 25

Gym douce : Mardi 10h30-11h30

Ornella Villasco : 02/771 36 02

Gym douce : Mercredi 18h-19h

Madame Lambotte: 02/771 19 47

Capoeira : Les Mercredis de 19h30-21h00

De Siqueira Ferreira André Luiz : 0467620295 - andrelferreira88@gmail.com

La Capoeira est un sport de combat brésilien, qui comme la culture Brésilienne est amusant. C'est fait d'un mélange de lutte, danse, musique, artisanat, culture et histoire. La CAPOEIRA est un sport que tous peuvent pratiquer à tout âge.

COURS DE CAPOEIRA
POUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

LUNDI À 19H30
CENTRE A.R.A
48 RUE DE LA LIMITE,
1150 BXL

MERCREDI À 19H30
SALLE DES VENELLES
23 VEN. AUX JEUX,
1150 BXL

www.capoeiranossanacao.be.wixsite.com/cnnbe
0467 62 02 95 / 0465 20 10 29