

RCA Aubange SPORT

Enfants
2021-2022

Rentrée Sportive le 15 Septembre 2021

Psychomotricité Parents-Enfants



Séance de psychomotricité accompagnée d'un membre de la famille lors de laquelle le parent est autant acteur que l'enfant, afin de créer un moment de partage privilégié. **Séance les mercredis après-midi de 14h30 à 15h15 de la prématernelle à la 2ème maternelle. Prix: 180 € pour l'année.** Séances d'accoutumance à l'eau à la piscine d'Herseange (sous réserve) et d'initiation vélo prévues durant l'année.

Psychomotricité

Séance de psychomotricité générale sans accompagnant. Ces cours sont encadrés par des professeurs d'Education Physique. **Séance les mercredis après-midi de 15h15 à 16h00 de la 3ème maternelle à la 1ère primaire. Prix: 180 € pour l'année.** Séances d'accoutumance à l'eau à la piscine d'Herseange (sous réserve) et d'initiation vélo prévues durant l'année.



Multisports Méthode A.S.C.E.N.D.I.N.G.



Il s'agit d'une méthode d'apprentissage ludique véhiculant des valeurs sportives qui permettra à votre enfant de découvrir sur plusieurs années différents sports et activités. **Séance les vendredis de 17h00 à 18h00 pour les enfants de 7 à 12 ans. Prix: 150 € pour l'année.**



Renseignements & inscriptions

cslsport@aubange.be

Tel.: 063/38 60 58

Adeps
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

RCA Aubange SPORT

Adultes
2021-2022

Rentrée Sportive le 15 Septembre 2021

Bodyweight

Entretien musculaire basé sur le poids du corps et adapté à tous, quel que soit votre niveau sportif et votre morphologie. Exercices avec sangle de suspension, swiss-ball, sans matériel,... toujours adaptables selon vos capacités. A partir de 16 ans. Sessions de 12 cours (3 sessions durant l'année).

En journée : le lundi de 10h à 11h, le mercredi de 10h30 à 11h30 et le vendredi de 10h à 11h.

En soirée : le mercredi de 19h45 à 20h45 et le vendredi de 18h30 à 19h30.

50€ pour la session



Marche - Marche Nordique

Promenade aux alentours d'Aubange de +/- 1h40 encadrée par un moniteur.

Rendez-vous à 9h15 (sites différents) tous les mardis pour une marche avec ou sans bâtons et tous les jeudis pour la marche nordique.

30€ la carte pour 11 marches.

Contact 0493.56.68.42 - marchenordique@aubange.be



Spinning

Pédaler en groupe au rythme de la musique. Accessible à tous, des plus débutants aux plus expérimentés.

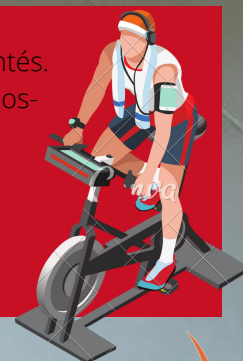
Bienfaits de l'Indoor-Cycling : travail cardio-vasculaire - renforcement des muscles des jambes, des abdominaux, des fessiers, dépense énergétique importante (brûler des graisses) - impacts modérés sur les articulations.

Séance de +/- 1 heure au centre sportif de Clémarais (Aubange).

Les mardis à 12h15 - 14h30 - 17h00 et 18h30. Les Jeudis à 12h15.

50€ la session de 10 séances.

Contact 0493.56.68.42 indoor-cycling@aubange.be



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Renseignements & inscriptions

cslsport@aubange.be

Tel.: 063/38 60 58



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES