

## GYM POUR TOUS • 7 À 17 ANS

En collaboration avec l'association **Gym Club La Courtoise à Court-St-Etienne**



Tu as entre 7 et 17 ans et les pirouettes n'ont plus de secrets pour toi ? Si tu es motivée, n'hésite pas à rejoindre ce stage ! Tout au long de la semaine, tu apprends à travailler les 4 agrès : poutre, barres asymétriques, sol et saut. Le stage est encadré par des coachs de gym de la Courtoise.

Les gymnastes sont réparties selon leur âge et leur niveau.

**A savoir :** Les membres du club de la Courtoise bénéficient d'une réduction de 5€/jour de stage.

Stage uniquement réservé aux filles. Prévoir une tenue collante adaptée à la gymnastique (tu ne dois pas nécessairement porter de maillot de gym, mais si tu en as un, il est le bienvenu).

## HIP-HOP • 8 À 16 ANS

Envie de bouger ? Viens te défouler et développer ta créativité en hip hop ! Ce stage est parfait pour s'initier ou se perfectionner aux danses de rue de manière ludique ! Il faudra beaucoup d'énergie pour effectuer des phases chorégraphiques debout mais aussi des figures acrobatiques au sol.

Les enfants ont l'occasion de se défouler et d'apprendre les techniques propres au Hip hop à travers différentes chorégraphies et ateliers. Différents styles en rapport avec cette danse sont également abordés : le popping, le new style, et la house.

Chaque journée de stage comporte trois périodes de hip hop et une période de jeux en extérieur où les enfants peuvent découvrir différents jeux collectifs : unihoc, basketball, crosse canadienne, ball bouncer, ou encore baseball.



### INFOS PRATIQUES

Nous organisons également des **activités de la catégorie : danse & gymnastique** durant toute l'année scolaire **2022-2023** dans les centres suivants :

- **RIXENSART** : Centre Sportif
- **BIERGES** : Le Provincial
- **WAVRE** : Collège Notre-Dame de Basse-Wavre • Centre Sportif
- **OTTIGNIES** : Centre Sportif des Coquerées
- **COURT-ST-ETIENNE** : La Courtoise
- **PERWEZ** : Centre Sportif
- **AUDERGHEM** : Institut St-Julien
- **WOLUWÉ-ST-LAMBERT** : Centre Sportif Mounier
- **JETTE** : Salle Omnisport

**Plus d'informations :** voir pages **41 à 49**

