

NOS ACTIVITÉS

BÉBÉS - ENFANTS - ADULTES 2020 - 2021

Également
plus d'infos sur
les stages de
Toussaint



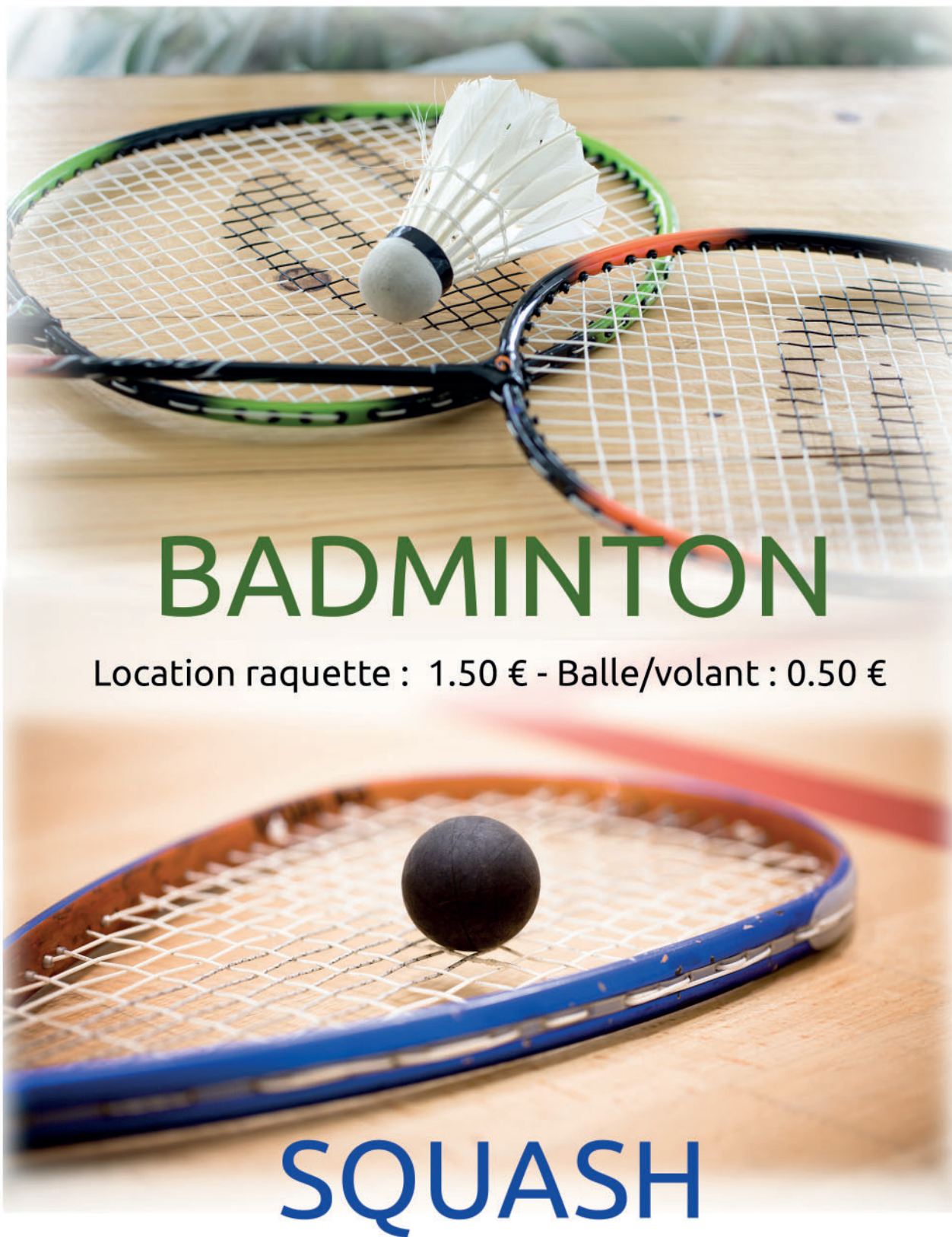
Bulletin d'informations trimestriel n° 117
Septembre • Octobre • Novembre 2020



asbl **les marmots**

Activités bébés, enfants et adultes

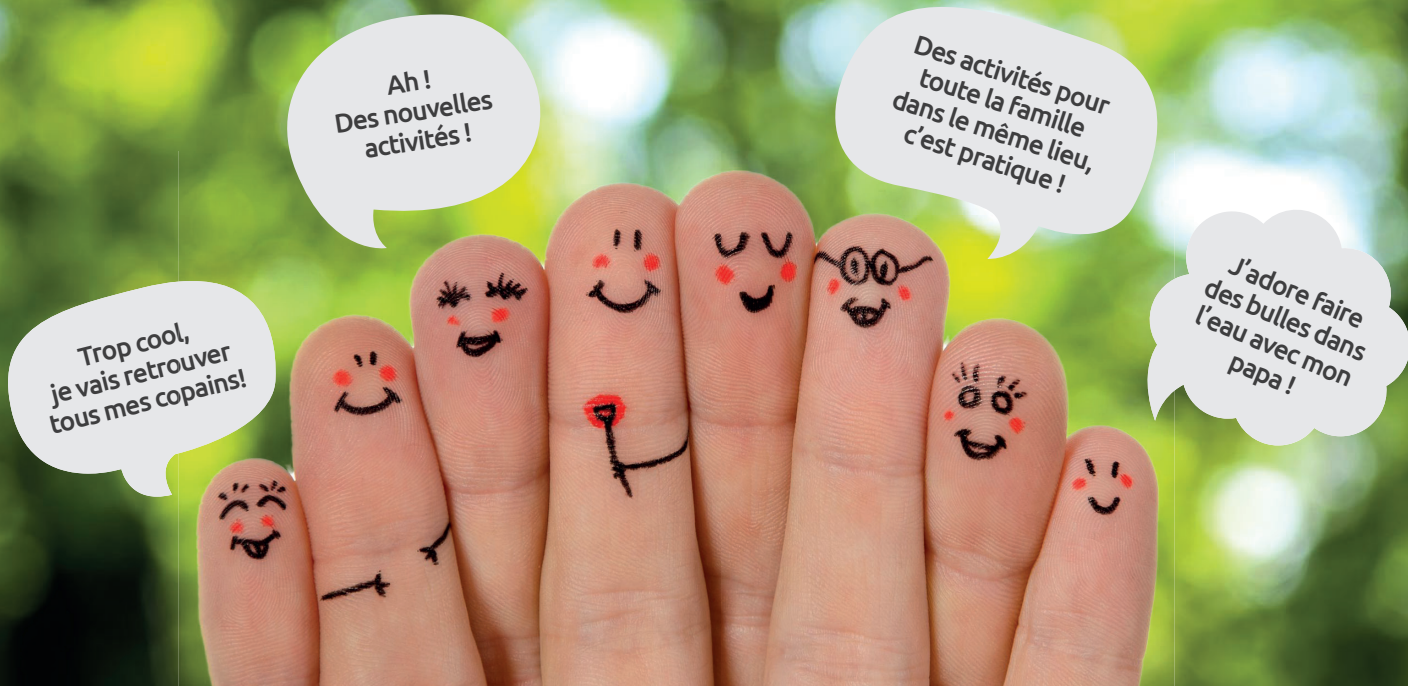
Location de terrains



Du lundi au vendredi	de 09h00 à 17h00	6 € la 1/2 heure
Du lundi au vendredi	de 17h00 à 22h00	7 € la 1/2 heure
Le samedi	de 09h00 à 12h00	6 € la 1/2 heure

Réductions possibles (enfants, groupes, écoles, ...)

Infos et réservations : Les Marmots : 04/342.09.62 - 0499/75.99.41



Trop cool,
je vais retrouver
tous mes copains!

Ah!
Des nouvelles
activités!

Des activités pour
toute la famille
dans le même lieu,
c'est pratique!

J'adore faire
des bulles dans
l'eau avec mon
papa!

NOS ACTIVITÉS DE L'ANNÉE



ACTIVITÉS BÉBÉS

- Baby bulles (à partir de 3 mois)
- Bébé pas à pas (à partir de 9 mois)

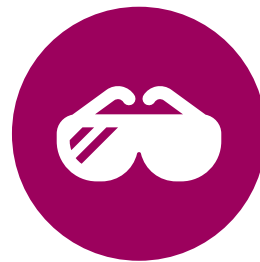
De la page 4 à la page 5



ACTIVITÉS ENFANTS

- Accoutumance à l'eau
- Anniversaire piscine
- Anniversaire «découvertes»
- Cours particuliers de natation
- Découvertes sportives
- Espace famille
- Éveil à la danse
- École de devoirs
- Initiation raquettes/crosses/balles
- Jazz
- Les mercredis des Marmots
- Psychomotricité

De la page 6 à la page 9



ACTIVITÉS ADULTES

- Abdo-fessiers
- Aquagym
- Cardio-Step
- Cours particuliers de natation
- Drum'it
- Fit Danse
- Happy Fiit
- Jazz
- Muscu'Zen
- Pilate
- Renforcement muscu s/ Step
- Swiss Jump

De la page 13 à la page 15

Toutes les activités reprennent à partir du **lundi 14 septembre 2020 ! ***

* exceptés le Drum'it : le 22 septembre & le Swiss Jump : le 24 septembre



ACTIVITÉS BÉBÉS

BÉBÉ PAS À PAS

Espace d'éveil et d'expérimentations pour les bébés à partir de **9 mois, accompagnés de leurs parents.**

Nous accueillons bébé et ses parents dans un aménagement spécialement conçu pour eux. Bébé pourra essayer ses possibilités corporelles, jouer avec son équilibre, entrer en relation avec d'autres petits copains en compagnie de ses parents.

Les papas et les mamans ont également la possibilité de se rencontrer, de papoter ... Ainsi, dans un climat relationnel basé sur le respect, l'affection et la sécurité, chacun explore, appréhende, tâtonne à son propre rythme le monde qui l'entoure.

C'est à travers son corps que l'enfant trouve ses repères pour grandir. Une conscience et une présence corporelle de qualité lui permettent de se sentir bien pour être autonome, pour s'exprimer, pour entrer en contact avec autrui, et pour gérer efficacement son énergie.

Awans		Bébé pas à pas	
Horaire	Samedi	de 9h00 à 10h00	
Prix	6,5 € la séance		
Adresse	Hall Omnisports Rue De L'église, 21 4340 Awans		

Liège		Bébé pas à pas	
Horaires	Mercredi	de 09h30 à 10h30	
	Jeudi	de 17h30 à 18h30	
	Samedi	de 09h00 à 10h00	
Prix	6,5 € la séance		
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège		





BABY BULLES

Bébés à partir de 3 mois accompagnés de leurs parents.

Les séances de Baby Bulles vous donnent la possibilité de partager un moment privilégié avec votre bébé en lui laissant découvrir l'eau, ce milieu exceptionnellement riche. Dans une dynamique de plaisir, nous lui proposons de se familiariser progressivement avec le milieu aquatique. En respectant ses désirs et son propre rythme, ces séances vont lui permettre d'être acteur de son propre développement et de trouver par lui-même les limites naturelles apportées par l'eau.

Au lieu de vouloir lui inculquer nos savoirs et techniques, nous donnons à votre bébé le temps de jouer et d'expérimenter l'eau à son rythme.

Ainsi, le jeu, par le plaisir qu'il procure, devient le meilleur support des découvertes du bébé, découvertes qui l'aideront dans son cheminement vers l'autonomie.



Baby Bulles			
Herstal	Horaires	Samedi	de 08h15 à 08h45
			de 08h45 à 09h15
			de 09h15 à 09h45
	Dimanche		de 08h15 à 08h45
			de 08h45 à 09h15
			de 09h15 à 09h45
Prix	9 € la séance		
Adresse	Wellness Post Hôtel En Hurbise, 160 4040 Herstal		

Baby Bulles			
Grivegnée	Horaires	Lundi	de 17h30 à 18h00
			de 18h00 à 18h30
	Mardi		de 09h30 à 10h00
			de 10h00 à 10h30
	Mercredi		de 09h30 à 10h00
			de 10h00 à 10h30
	Vendredi		de 14h00 à 14h30
			de 14h30 à 15h00
			de 15h00 à 15h30
	Prix	8,5 € la séance	
Adresse	Piscine Ô Lisse Avenue Péville, 129 (entrée rue Courte) 4030 Grivegnée		



ACTIVITÉS ENFANTS

ACCOUTUMANCE À L'EAU

À partir de 2,5 ans

Pouvoir observer l'eau, y plonger un orteil, un pied, puis l'autre, y plonger les jambes... jusqu'à y trouver son équilibre et s'y amuser en éclaboussant, sautant, flottant,... voilà notre objectif !

Les animateurs accompagnent les enfants dans leurs jeux avec les «boudins», les tapis, les planches... sans oublier le toboggan !

Ainsi, petit à petit, de manière ludique et en respectant le rythme de chacun, cette activité donnera à votre enfant la possibilité de construire une technique de nage et surtout explorer la troisième dimension qui est l'aboutissement d'un bien-être aquatique.

COURS PARTICULIERS (NATATION)

À partir de 6 ans

Tout en passant par l'aisance aquatique, les cours particuliers de natation permettent d'apprendre à nager, corriger, améliorer et perfectionner les 3 nages principales (dos, brasse, crawl) ainsi que les techniques de virages et de départs.

Apprendre à nager en s'amusant tout en respectant le rythme et l'évolution de chaque enfant, tels sont nos objectifs.

Un sport complet, bénéfique pour la croissance et qui permet, également de prendre conscience de ses limites corporelles.

ECOLE DE DEVOIRS

À partir de la première année primaire

Votre enfant est à l'école primaire, il éprouve peut-être des difficultés de lecture, d'écriture, de calcul ... mais aussi des difficultés à s'exprimer, à trouver sa place au sein d'un groupe. Nous vous proposons de lui offrir un accompagnement dans la résolution de ses problèmes.

Notre démarche est de rejoindre l'enfant là où il se trouve, de l'aider à «mettre des mots» sur ce qu'il ressent et de l'aider à (re)trouver le plaisir d'apprendre et le goût du savoir.

ÉVEIL À LA DANSE

À partir de 4 ans

Le cours d'éveil à la danse permet à chaque enfant de prendre conscience petit à petit de son corps et de l'espace en développant sa coordination et son équilibre.

Il apprend de façon douce et ludique à placer son corps, à bouger en rythme, à le délier par des petits exercices d'étirements et acquière les premières notions du vocabulaire gestuel.

Les exercices d'improvisations développent sa créativité artistique et lui permettent de s'exprimer instinctivement et de ressentir le plaisir de la danse.

JAZZ

A partir de 6 ans

La Danse Moderne a pour objectif premier de donner le goût de la danse à votre enfant tout en s'amusant. Les séances sont composées de différents apprentissages :

Le rythme : l'enfant écoute diverses musiques et en compte les temps ;

L'espace : il apprend à se mouvoir et à prendre sa place dans différentes configurations de groupe ;

L'isolation corporelle : il s'agit de lui faire prendre conscience de ses membres en arrivant à les dissocier (tête, buste, jambes, ...);

Le positionnement : les bases sont celles de la danse classique. L'enfant apprend à maintenir son corps en le positionnant gracieusement.



Retrouvez tous les détails, horaires, prix et modalités pratiques de nos activités sur www.marmots.be



Fléron

Accoutumance à l'eau

Horaires	Samedi	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30 de 11h50 à 12h30
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Piscine Communale Rue François Lapierre, 19 4620 Fléron	

Grivegnée

Accoutumance à l'eau

Horaires	Mercredi	de 14h30 à 15h10 de 15h20 à 16h00
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Piscine de Grivegnée Rue Nicolas Spiroux, 55 4030 Grivegnée	

Grivegnée

Accoutumance à l'eau

Horaires	Mardi	de 17h00 à 17h40 de 17h50 à 18h30
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Piscine de Grivegnée Rue Nicolas Spiroux, 55 4030 Grivegnée	

Liège

Accoutumance à l'eau

Horaires	Samedi	de 08h30 à 09h10 de 09h20 à 10h00
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Piscine de Jonfosse Rue Lambert le Bègue 36/38 4000 Liège	

Embourg

Accoutumance à l'eau

Horaires	Dimanche	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Piscine du Centre Sportif Au Chession, 8 4053 Embourg	

Grivegnée

Cours particuliers (Natation)

Horaires	Mercredi	chaque 1/2 heure de 13h00 à 18h00
Prix	10 € la ½ heure (hors entrée piscine)	
Adresse	Piscine de Grivegnée Rue Nicolas Spiroux, 55 4030 Grivegnée	

Grivegnée

École de Devoirs

Horaires	Lundi	de 15h30 à 17h30 *
	Mardi	de 15h30 à 17h30 *
	Mercredi	de 12h00 à 17h30 *
	Jeudi	de 15h30 à 17h30 *
	Vendredi	de 15h30 à 17h30 *
	* garderie jusque 18h00	
Prix	1,60 €/jour pour 1 jour/semaine 0,90 €/jour pour 2 jours/semaine 0,80 €/jour pour 3 jours/semaine 0,70 €/jour pour 4 jours/semaine 0,60 €/jour pour 5 jours/semaine	
Adresse	Les Marmots 2 Avenue de la Paix, 15 4030 Grivegnée	

Liège

Éveil à la danse (à partir de 4 ans)

Horaires	Lundi	de 17h00 à 17h50
Prix	6,5 € la séance	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

Liège

Jazz (à partir de 6 ans et plus)

Horaires	Lundi	de 18h00 à 18h50 (Niveau 1) de 19h00 à 19h50 (Niveau 2)
	Jeudi	de 18h30 à 20h00 (Niveau 3)
Prix	6,5 € la séance (Niveau 1 & 2) 8 € la séance (Niveau 3 : cours d'1h30)	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	



ACTIVITÉS ENFANTS

ANNIVERSAIRE «DÉCOUVERTES»

Une après-midi récréative et sportive à partir de 6 ans

Différentes activités sont au programme en fonction de l'âge des enfants. Sports découvertes (mini-hockey, tennis, badminton, dodgeball, tchoukball, baseball géant...) et des grands jeux (course d'orientation, château gonflable, ...)

Cette après-midi exceptionnelle se termine par la possibilité de prendre ton goûter à l'espace cafétéria.

* Le prix comprend l'animation, le château gonflable et une boisson pour chaque enfant.

ANNIVERSAIRE PISCINE

Une après-midi fun pour les enfants à partir de 6 ans

Au programme :

Tous à l'eau !!! Un moment exceptionnel dans la piscine avec du matériel fun pour s'éclater et s'amuser.

Cette aventure inoubliable est clôturée par une possibilité de goûter à la cafétéria.

Le prix comprend l'animation, l'entrée piscine ainsi qu'une boisson pour chaque enfant.

DECOUVERTES SPORTIVES

Pour les enfants de 6 à 8 ans

Viens découvrir une multitude de sports... parfois insolites !

Nous te proposons des activités différentes qui te permettront peut-être de trouver ton sport de prédilection !

Des jeux de coopération et de stratégie seront aussi organisés afin de développer différentes qualités comme l'esprit d'entraide, d'équipe mais aussi celui de la compétition.

Alors, si tu es curieux et que tu débordes d'énergie... n'hésite pas et venir nous rejoindre !

INITIATION RAQUETTES/ CROSSES/BALLES

Pour les enfants à partir de 7 ans

Un module d'initiation sportive différent est proposé chaque trimestre.

1er : Unihoc & Badminton

2e : Squash & Tennis de table

3e : Mix des deux premiers + Baseball + Indiaka et d'autres sports innovants.

Initiations, découvertes, amusements garantis !

ESPACE FAMILLE

Pour les tout-petits (bébés marcheurs) accompagnés de leur(s) frère(s)/soeur(s) jusque 5 ans et de leurs parents.

Vous avez des enfants d'âges différents ? Vous souhaitez les accompagner dans une toute nouvelle activité prévue pour les tout-petits (bébés marcheurs) jusque 5 ans ?

Alors, les séances de psychomotricité «espace famille» correspondent à ce que vous cherchez.

Ces séances ont pour objectif de créer une bulle hors du temps, un moment hors du quotidien souvent trop chargé et de se poser avec son(ses) enfant(s), de tout simplement profiter ensemble d'un moment unique. Un endroit où, grandir et autonomie, deviennent un jeu d'enfant.

PSYCHOMOTRICITÉ

À partir de 2 1/2 ans jusque 5 ans

C'est à travers son corps que l'enfant trouve ses repères pour grandir. Une conscience et une présence corporelle de qualité lui permettent de se sentir bien pour être autonome, pour s'exprimer, pour entrer en contact avec autrui et pour gérer efficacement son énergie.

Les séances de psychomotricité vont permettre à votre enfant d'acquérir, par le biais du jeu et du mouvement, la maîtrise corporelle, l'équilibre psychomoteur et les prérequis instrumentaux nécessaires afin d'évoluer sur le chemin de la vie.

Nos maîtres mots sont : plaisir, expérience, socialisation, bien-être corporel, et créativité.

Psychomotricité		
AWANS	Horaire	Samedi de 10h30 à 11h20
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Hall Omnisports Rue De l'Eglise, 21 4340 Awans

Psychomotricité		
LIÈGE	Horaire	Mercredi de 14h30 à 15h20 Jeudi de 17h30 à 18h20 Samedi de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège



Anniversaire «découvertes»	
Liège	Horaire Samedi de 14h30 à 16h00
	Prix 13 € par enfant (minimum 10 - maximum 24)
	Adresse Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

Anniversaire - piscine	
Grivegnée	Horaire Samedi de 14h00 à 15h30
	Prix 10 € par enfant (minimum 8 - maximum 12)
	Adresse Piscine de Grivegnée Rue Nicolas Spiroux, 55 4030 Grivegnée

Espace Famille	
Liège	Horaire Mercredi de 15h45 à 16h45
	Prix par famille 6,5 € la séance
	Adresse Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

Découvertes sportives	
Liège	Horaire Jeudi de 17h30 à 18h30
	Prix 6,5 € la séance
	Adresse Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

Initiation raquettes/crosses/balles	
Liège	Horaire Vendredi de 17h00 à 18h00
	Prix 6,5 € la séance
	Adresse Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

Les Mercredis des Marmots			
Grivegnée	Horaires pour les enfants de maternelle		
	Mercredi	12h10 - 13h30	Accueil et repas
		13h30 - 15h00	Psychomotricité
		15h00 - 17h00	Collation et activités récréatives Activités ludiques, créatives, culinaires, musicales, manuelles, ...
		17h00 - 18h00	Fin des activités Possibilité de garderie
	Horaires pour les enfants du primaire		
	Mercredi	12h10 - 13h30	Accueil et repas
		13h30 - 15h00	Activités récréatives Activités ludiques, créatives, culinaires, musicales, manuelles, ...
		15h00 - 17h00	Collation et activités sportives, grands jeux, activités manuelles, théâtre, activités culinaires.
		17h00 - 18h00	Fin des activités Possibilité de garderie
Prix	7,5 € jusque 17h*		
Prix spécial	Pour les enfants de l'école de Robermont : 5 € jusque 17h*		
Adresse	Ecole libre de Robermont Rue Des Fortifications, 10 4030 Grivegnée		

* Prix de la garderie à ajouter au prix de l'activité : 0,50 € la ½ heure entre 17h00 et 18h00.

Trouvez votre activité préférée

Abdo-Fessiers	● Liège	Jeudi	de 20h00 à 21h00	13
Accoutumance à l'eau	● Grivegnée	Mardi	de 17h00 à 17h40 de 17h50 à 18h30	7
	● Grivegnée	Mercredi	de 14h30 à 15h10 de 15h20 à 16h00	7
	● Fléron	Samedi	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30 de 11h50 à 12h30	7
	● Liège	Samedi	de 08h30 à 09h10 de 09h20 à 10h00	7
	● Embourg	Dimanche	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30	7
Aquagym	● Fléron	Lundi	de 20h45 à 21h45	13
		Jeudi	de 20h45 à 21h45	
		Samedi	de 09h00 à 10h00 de 11h45 à 12h45	
	● Embourg	Dimanche	de 09h00 à 10h00	13
Anniversaire	● Grivegnée	Samedi	de 14h00 à 15h30	9
	● Liège	Samedi	de 14h30 à 16h00	
Baby bulles	● Grivegnée «Ô Lisse»	Lundi	de 17h30 à 18h00 de 18h00 à 18h30	5
		Mardi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	
		Mercredi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	
		Vendredi	de 14h00 à 14h30 de 14h30 à 15h00 de 15h00 à 15h30	
		Samedi	de 08h15 à 08h45 de 08h45 à 09h15 de 09h15 à 09h45	
	● Herstal	Dimanche	de 08h15 à 08h45 de 08h45 à 09h15 de 09h15 à 09h45	5
Bébé pas à pas	● Liège	Mercredi	de 09h30 à 10h30	4
		Jeudi	de 17h30 à 18h30	
		Samedi	de 09h00 à 10h00	
	● Awans	Samedi	de 09h00 à 10h00	
Cardio-Step	● Liège	Mercredi	de 20h00 à 21h00	13



Cours particuliers de natation enfants	● Grivegnée	Mercredi	chaque 1/2 heure de 13h00 à 18h00	7
Cours particuliers de natation adultes	● Grivegnée	Mercredi	chaque 1/2 heure de 13h00 à 18h00	14
Découvertes sportives	● Liège	Jeudi	de 17h30 à 18h30	9
Drum'it	● Liège	Mardi	de 18h00 à 19h00	14
École de devoirs	● Grivegnée	Lundi - mardi jeudi - vendredi	de 15h30 à 17h30 Garderie -> 18h00	7
		Mercredi	de 12h00 à 17h30 Garderie -> 18h00	
Espace famille	● Liège	Mercredi	de 15h45 à 16h45	9
Éveil à la danse	● Liège	Lundi	de 17h00 à 17h50	7
Fit Danse	● Liège	Jeudi	de 20h00 à 21h00	14
Happy Fiit	● Liège	Lundi	de 18h00 à 19h00	14
		Jeudi	de 17h30 à 18h30	
Initiation raquettes/ crosses/balles	● Liège	Vendredi	de 17h00 à 18h00	9
Jazz (adultes)	● Liège	Lundi	de 20h00 à 21h30	15
Jazz (enfants)	● Liège	Lundi	de 18h00 à 18h50 de 19h00 à 19h50	7
		Jeudi	de 18h30 à 20h00	
Mercredis des Marmots	● Grivegnée	Mercredi	de 12h10 à 17h00 Garderie -> 18h00	9
Muscu-Zen	● Liège	Lundi	de 17h00 à 18h00	15
Pilate	● Liège	Jeudi	de 18h30 à 19h30	15
Psychomotricité	● Awans	Samedi	de 10h30 à 11h20	8
	● Liège	Mercredi	de 14h30 à 15h20	8
		Jeudi	de 17h30 à 18h20	
		Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20	
Renforcement musculaire sur step	● Liège	Mercredi	de 19h00 à 20h00	15
SwissJump	● Liège	Jeudi	de 19h00 à 20h00	15



TROUVER UNE ACTIVITÉ PAR VILLE

● AWANS	● Hall Omnisports - Rue De L'Eglise, 21		
	Bébé pas à pas	Samedi	4
	Psychomotricité	Samedi	8
● EMBOURG	● Piscine du Centre Sportif - Au Chession, 8		
	Accoutumance à l'eau	Dimanche.....	7
	Aquagym	Dimanche.....	13
● GRIVEGNÉE -	● Piscine Ô Lisse - Avenue Péville, 129 (entrée rue Courte)		
	Baby bulles	Lundi - Mardi - Mercredi - Vendredi.....	5
	● Les Marmots - Avenue de la paix, 15		
	École de devoirs	Lundi - Mardi -Mercredi - Jeudi - Vdd...	7
	● Ecole libre de Robermont - Rue des Fortifications, 10		
	Mercredis des Marmots	Mercredi	9
	● Piscine de Grivegnée - Rue Nicolas Spiroux, 55		
	Accoutumance à l'eau	Mardi - Mercredi.....	7
	Anniversaire	Samedi	9
	Cours particuliers de natation enfants	Mercredi	7
Cours particuliers de natation adultes	Mercredi	14	
● HERSTAL	● Wellness Post Hôtel - En Hurbise, 160		
	Baby bulles	Samedi - Dimanche	5
● LIÈGE	● Piscine de Jonfosse - Rue Lambert le Bègue, 36/38		
	Accoutumance à l'eau	Samedi	7
	● Les Marmots - Rue Douffet 82		
	Abdo-Fessiers	Jeudi.....	13
	Anniversaire découvertes	Samedi	9
	Bébé pas à pas	Mercredi - Jeudi - Samedi.....	4
	Cardio-Step	Mercredi	13
	Découvertes sportives	Jeudi.....	9
	Drum'it	Mardi	14
	Éveil à la danse	Lundi.....	7
	Fit Danse	Jeudi.....	15
	Happy Fiit	Lundi - Jeudi.....	14
	Initiation raquettes/crosses/balles	Vendredi	9
	Jazz (adultes)	Lundi.....	15
	Jazz (enfants)	Lundi.....	7
	Muscu'Zen	Lundi.....	15
	Pilate	Jeudi.....	15
	Psychomotricité	Mercredi - Jeudi - Samedi.....	8
	Renforcement musculaire sur step	Mercredi	15
SwissJump	Jeudi.....	15	
● FLÉRON	● Piscine Communale - Rue François Lapierre, 19		
	Accoutumance à l'eau	Samedi	7
	Aquagym	Lundi - Jeudi - Samedi.....	13



ACTIVITÉS ADULTES

Abdo-fessiers		
Liège	Horaire	Jeudi de 20h00 à 21h00
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

ABDO-FESSIERS

Grâce à un programme précis et personnalisé, ces séances proposent, aux rythmes de musiques adéquates et entraînantes, des exercices spécifiques (contractions /décontractions musculaires, synchronisation de la respiration...) qui vont permettre de tonifier les muscles abdominaux et fessiers.

Dans une atmosphère décontractée, il vous est possible de venir partager un agréable moment de (re)mise en forme et de bien-être.

Aquagym		
Embourg	Horaire	Dimanche de 9h00 à 10h00
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Piscine du Centre Sportif Au Chesson, 8 4053 Embourg

AQUAGYM

Cette discipline à part entière propose des exercices de gymnastique dans l'eau (étirements, musculation, relaxation...).

Cette merveilleuse combinaison «gym-eau» s'adapte à chaque personne en lui permettant d'y trouver son propre rythme. Grâce à l'effet massant de l'eau, les muscles sont sollicités progressivement (pas de courbature, pas de travail au-delà des limites musculaires). Ces séances procurent bien-être et (re)mise en forme pour toutes (et tous ...).

A consommer sans modération !

Aquagym		
Fléron	Horaire	Lundi de 20h45 à 21h45
		Jeudi de 20h45 à 21h45
		Samedi de 9h00 à 10h00
		de 11h45 à 12h45
	Prix	6,5 € la séance
Adresse	Piscine communale Rue François Lapierre, 19 4620 Fléron	

Cardio-step		
Liège	Horaire	Mercredi de 20h00 à 21h00
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

CARDIO-STEP

Le cardio-step a pour but d'améliorer le système cardio-pulmonaire, la capacité de performance physique, l'endurance et la force. Des mouvements simples et cardio sont proposés sur un step à hauteur variable.

Ce cours apporte une motivation hors du commun grâce aux musiques dynamiques et entraînantes qui l'accompagnent. Transpirer, brûler vos calories, avec un grand sourire et tout en s'amusant !



ACTIVITÉS ADULTES

Cours particuliers de Natation

Grivegnée

Horaires	Mercredi	de 13h00 à 13h30 de 13h30 à 14h00 de 14h00 à 14h30 de 14h30 à 15h00 de 15h00 à 15h30 de 15h30 à 16h00 de 16h00 à 16h30 de 16h30 à 17h00 de 17h00 à 17h30 de 17h30 à 18h00
-----------------	----------	--

Prix 10 € la ½ heure (hors entrée piscine)

Adresse Piscine de Grivegnée
Rue Nicolas Spiroux, 55
4030 Grivegnée

COURS PARTICULIERS DE NATATION

Tout en passant par l'aisance aquatique, les cours particuliers de natation permettent d'apprendre à nager, corriger, améliorer et perfectionner les 3 nages principales (dos, brasse, crawl) ainsi que les techniques de virages et de départs.

Apprendre à nager en s'amusant tout en respectant le rythme et l'évolution de chacun, tels sont nos objectifs.

Drum'it

Liège

Horaire Mardi de 18h00 à 19h00

Prix 6,5 €

Adresse Les Marmots
Rue Douffet, 82
4020 Liège

new

DRUM'IT

Une discipline fun, complète, efficace et idéale pour se (re)faire une condition physique tout en s'amusant.

Un mélange de drumming (cours de fitness ludique pratiqué avec des baguettes en mains), de mouvements boxe, de danse et de fitness. Le tout sur des rythmes endiablés.

Fit Danse

Liège

Horaire Jeudi de 20h00 à 21h00

Prix 6,5 € la séance

Adresse Les Marmots
Rue Douffet, 82
4020 Liège

FIT DANSE (ANCIENNEMENT ZUMBA)

Le Fit Danse est un mélange de plusieurs danses (salsa, meringue, samba, flamenco, ...) et des mouvements dynamiques de fitness. Ce cours est proposé à tous ceux et celles qui veulent pratiquer une activité physique, rythmique et conviviale.

Pouvoir se dépenser sans y penser et... dans la bonne humeur.

Happy Fiit

Liège

Horaires Lundi de 18h00 à 19h00
Jeudi de 17h30 à 18h30

Prix 6,5 € la séance

Adresse Les Marmots
Rue Douffet, 82
4020 Liège

HAPPY FIIT

Ce mix d'abdo-fessiers, renforcement musculaire, Hiit, pilate et stretch est conçu dans le but de travailler le raffermissement général du corps en insistant sur le développement du tonus des muscles profonds de la sangle abdominale et du dos.

Santé, conscience et renforcement du corps, bonne humeur, ... un petit cocktail pour se mettre ou se remettre en pleine forme.

Jazz adultes		
Liège	Horaire	Lundi de 20h00 à 21h30
	Prix	8 €
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

JAZZ ADULTES

Ces cours sont basés sur le placement classique, la dynamique du jazz, la prise de conscience du corps et le bien-être.

Grâce à la pratique d'une pédagogie adaptée à chaque niveau ; dynamisme, passion développement de la grâce, de la souplesse, de la tenue du corps seront l'aboutissement d'une harmonie complète et surtout l'accessibilité à la danse pour tous !

Muscu'Zen		
Liège	Horaire	Lundi de 17h00 à 18h00
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège



MUSCU'ZEN

Mêlant respiration, relaxation, musculation douce, Muscu'Zen sollicite l'ensemble des muscles par le biais de postures et d'étirements bien précis. Les abdos-hypopressifs seront de la partie également. Ils se basent sur des exercices de respiration ventrale pour tonifier le ventre, renforcer la sangle abdominale en profondeur, protéger et muscler le dos et le périnée. Muscu'Zen diminue le stress... améliore la souplesse, le maintien et les muscles en profondeur... développe le corps d'une manière harmonieuse.

Pilate		
Liège	Horaire	Jeudi de 18h30 à 19h30
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

PILATE

Ce cours est axé sur la respiration thoracique et permet de renforcer les grandes chaînes musculaires à travers la stabilisation du torse. Cette technique assouplit la colonne vertébrale et les articulations pour renforcer la musculature dans le sens de l'allongement.

De plus, elle favorise le travail mental et la prise de conscience corporelle. Cette méthode s'adresse à tout public souhaitant renforcer les muscles abdominaux profonds pour obtenir un meilleur contrôle de leur posture au quotidien.

Renforcement musculaire sur step		
Liège	Horaire	Mercredi de 19h00 à 20h00
	Prix	6,5 € la séance
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR STEP

Ce cours propose un travail complet en résistance et en endurance pour tonifier le corps grâce aux nombreux exercices avec altères, élastiques, ... le tout, sur un step.

Les objectifs sont nombreux ! Se muscler, gagner en force, en souplesse, retrouver l'harmonie et l'équilibre. Bref, un sport pour tous !

Swiss Jump		
Liège	Horaire	Jeudii de 19h00 à 20h00
	Prix	8 € la séance ou 10 € one shot/sans garantie de place
	Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège



SWISS JUMP

Le SwissJump est un concept de fitness sur un mini-trampoline avec une barre de stabilisation.

Il offre un entraînement complet et innovant en permettant de travailler l'ensemble du corps de manière intense. Les cours sont remplis d'action, d'énergie et vous font transpirer tout en vous amusant.

Les exercices proposés combinent des mouvements dynamiques ou statiques, rapides ou lents.



MODALITÉS PRATIQUES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font au préalable par téléphone, par e-mail.

Dans un souci de qualité, le nombre de places est limité. C'est la raison pour laquelle il est indispensable de vous inscrire à l'avance afin de ne pas vous déplacer sans pouvoir participer à l'activité.

Avant votre première séance vous recevez :

- ★ votre confirmation d'inscription aux activités choisies
- ★ un calendrier reprenant toutes les dates des activités choisies sur les 3 périodes de l'année
- ★ notre règlement d'ordre intérieur

PRIX

Les prix de nos activités sont indiqués par séance, à titre indicatif. La cotisation se paye exclusivement par période :

- ★ **Période 1** de septembre à décembre
- ★ **Période 2** de janvier à mars
- ★ **Période 3** d'avril à juin

La cotisation prend cours lors de votre première séance jusqu'à la fin de la période en cours.

Toute période entamée est due dans son entièreté.

RÉDUCTION

Participation d'une même personne à deux cours pour adultes le même jour : 10 €*
* Exceptés SwissJump & Jazz adultes

CARTE HAPPY

La carte **Happy** est personnelle et obligatoire au prix mini de 15 €.

En plus de votre assurance individuelle pour une année complète, elle vous permet de bénéficier de réductions supplémentaires sur le prix des activités :

- ★ 25 % de réduction pour une 3^e activité d'un membre d'une même famille vivant sous le même toit.
- ★ 50 % de réduction pour la 4^e activité et plus.

Valable 1 an, elle doit être renouvelée à chaque nouvelle saison.

CARTES DE 10 SÉANCES

Vous avez la possibilité d'acheter une carte de 10 séances, pour certaines activités, au prix de :

	Tarif
Abdos-fessiers, Aquagym, Happy Fiit, Pilate, Cardio Step, Renforcement sur Step, Fit Danse, Drum'it, Muscu'Zen	80 €
Deux cours adultes le même jour (excepté le SwissJump et le jazz adultes)	128 €

Ces cartes sont valables 6 mois et utilisables pour l'inscription aux activités mentionnées ci-dessus.

OBLIGATOIRE

Afin de pouvoir participer aux activités, tous les membres doivent être couverts par assurance Responsabilité Civile (RC) familiale et certifier être apte à suivre l'activité choisie.

BON À SAVOIR

Nous vous invitons à faire les démarches auprès de votre mutualité. La plupart offrent désormais un remboursement partiel de toute inscription à une activité.

Nous acceptons les chèques sports et «chèques sports et culture» de chez Sodexo ou Edenred.





STAGES POUR ENFANTS

Du 2 au 6 novembre 2020

En proposant à votre enfant d'être **acteur de sa semaine**, tout en étant en harmonie avec le groupe, les stages se veulent un lieu riche en découvertes, expériences, créations et apprentissages de la vie.

En apprenant à se connaître et à connaître les autres, l'enfant, grâce à la multitude d'activités proposées, jamais imposées, pourra **s'épanouir à son propre rythme**.

Encadrés par une équipe d'animateurs ayant un diplôme à orientation sociale et/ou pédagogique formés par nos soins, les enfants trouveront des adultes à la fois, à l'écoute de leurs besoins, partenaires dans leurs jeux et garants du respect des consignes.

Nous proposons durant la semaine de Toussaint : *l'Oasis du tout petit, l'île aux enfants et la planète des grands.*



A Grivegnée

L'OASIS DU TOUT PETIT

de 2 ans ½ à 3 ans ½

Un petit coin de douceur et de tendresse pour accueillir les petits.

Coin doux, espace de jeux, petits bricolages, séances de psychomotricité, cuisine, promenades sont à l'ordre du jour.

Quelle joie de cocooner avec doudou au son d'une histoire! Quel plaisir de déguster tous ensemble le goûter fait maison...

Ces activités s'articulent autour d'un thème à découvrir dans les pages suivantes !



**A Liège,
Robermont &
Villers**

L'ÎLE AUX ENFANTS

de 2 ans ½ à 6 ans ½

Bouger, chanter, dessiner, réfléchir, s'amuser, danser, avoir les sens en éveil, ... sont les différents moyens que les enfants utilisent durant la semaine pour s'exprimer.

Grâce à : des séances de psychomotricité, des ateliers d'éveil nature, rythmiques, musicaux, moteurs, de la créativité et des découvertes ...

les enfants trouvent chez nous, un lieu où chacun a sa place.

Ces activités s'articulent autour d'un thème à découvrir dans les pages suivantes !

Les enfants sont répartis par petits groupes du même âge.



A Liège

LA PLANÈTE DES GRANDS

de 7 ans à 12 ans

Initiation à différents sports (basket, uni-hoc, danse, badminton, athlétisme...) et autres moments consacrés à de grands jeux, activités manuelles, théâtre, activités culinaires. Tout en apprenant à se connaître et à connaître les autres.

Dans la continuité de ce qui s'organise chez les plus petits, l'équipe d'animation est à l'écoute de votre enfant, partenaire de jeux et garante du respect des consignes.

Les enfants sont regroupés par âge ou par choix d'animation (en fonction des activités proposées).



MODALITÉS PRATIQUES

STAGES TOUSSAINT



HORAIRES DES STAGES

Les activités se déroulent de **9h00 à 16h00**.

L'accueil est proposé de 8h00 à 9h00 et de 16h00 à 17h00. Nous pouvons également prolonger ce moment à partir de 7h30 et jusqu'à 18h uniquement sur demande préalable avant chaque stage.*

* Suite aux normes Covid, les heures d'accueil peuvent être modifiées. Un mail vous sera envoyé personnellement avec les changements éventuels.

INSCRIPTIONS AUX STAGES

Les inscriptions se font prioritairement par téléphone au 04/342 09 62. Elles peuvent se faire également par mail à contact@marmots.be. S'il ne reste que quelques places, les appels téléphoniques seront prioritaires.

Quand s'inscrire ?

Pour une inscription à :	Réserver à partir de :
Carnaval & Pâques	Reprise du mois de janvier
Eté	Pâques
Toussaint	Eté

PRIX

Grivegnée - Liège - Robermont : 85 €

Villers : 80 €

RÉDUCTIONS

Vous pouvez bénéficier d'une réduction sur le prix du stage de la Toussaint (5 jours) :

- ★ 5 € pour le deuxième enfant inscrit
- ★ 10 € pour le troisième enfant inscrit et plus

PAIEMENT

Le paiement se fait directement sur notre numéro de compte: BE66 3400 5777 3743, en communication «Stages Toussaint - NOM - PRENOM de l'enfant».

Nous acceptons les «chèques sports» et/ou les «chèques sports et culture».

À SAVOIR

- ★ Avant le stage de votre enfant, vous recevrez un email contenant :
 - un récapitulatif de l'inscription ;
 - une fiche individuelle d'inscription (à compléter une fois par an). Ce document est obligatoire pour tous les enfants que nous accueillons. Nous vous demandons de le compléter et de nous l'envoyer avant le début du stage.
- ★ Afin de pouvoir répondre au mieux à chaque demande d'inscription, un montant de 15 € de frais de dossier sera réclamé pour tout stage annulé dans le mois qui le précède. Les annulations se font au 04/342.09.62 ou par mail.
- ★ En cas de maladie de l'enfant pendant le stage, les jours non prestés et couverts par un certificat médical seront reportés sur un autre stage dans un délai d'un an. Passé ce délai, vous pourrez obtenir le remboursement de la somme due sur simple demande.
- ★ Certaines mutuelles prennent en charge une partie du stage. Renseignez-vous auprès de la vôtre.
- ★ Pour pouvoir participer à nos activités, tous les enfants doivent être couverts par une assurance RC familiale.
- ★ L'ONE nous interdit de donner un médicament à votre enfant, quel qu'il soit, sans avoir au préalable une autorisation écrite du médecin.
- ★ Afin d'étayer nos publications, notre site internet et notre page Facebook, il est possible que quelques photos soient prises pendant les stages. Si vous ne désirez pas que votre enfant puisse y apparaître, n'hésitez surtout pas à nous contacter.
- ★ Possibilité d'avoir un repas chaud à réserver à l'avance pour les stages qui se déroulent rue Douffet 82.

À PRÉVOIR

- ★ Les enfants doivent être habillés de façon à pouvoir bouger et se salir.
- ★ Afin de respecter le revêtement des salles, évitez les chaussures à semelles noires.
- ★ En cas de pluie : merci de prévoir deux paires de chaussures et chaussettes.
- ★ Prévoir un casse-croûte, des boissons et des collations.
- ★ Pour la sieste des plus petits : prévoir un oreiller et une couverture.



MODALITÉS PRATIQUES STAGES TOUSSAINT



LIEUX DES STAGES

GRIVEGNÉE*

Les Marmots 2
Avenue De La Paix, 15
4030 Grivegnée

ROBERMONT

Ecole Libre de Robermont
Rue Des Fortifications, 10
4030 Grivegnée

LIEGE

Les Marmots
Rue Douffet, 82
4020 Liège

VILLERS

École Communale maternelle
Rue(lle) Mestrée, 6
4340 Awans

* Oasis du tout petit uniquement

NOUS CONTACTER PENDANT LES STAGES

Un numéro de gsm est attribué à chaque centre. Il est accessible **uniquement pendant la période des stages.**

Afin de ne pas perturber les animations, nous vous demandons d'utiliser ces numéros uniquement en cas d'urgence entre 7h30 & 9h00 ou entre 16h00 & 18h00.

En-dehors de ces heures, pour toutes **informations** complémentaires ou **inscriptions**, vous pouvez former le **04/342 09 62** ou le 0496/50 10 12 (entre 9h et 16h). N'hésitez pas à laisser un message sur notre répondeur.

Grivegnée - Oasis du tout petit	0494/14.44.79
Robermont - Psychomotricité	0494/14.69.51
Liège - Psychomotricité	0494/15.02.92
Liège - Planète des grands	0494/14.89.41
Villers - Psychomotricité	0498/51.40.65



Le petit monde des sorciers

Du 2 au 6 novembre 2020

Ici, on connaît bien la magie !
Il y a les formules magiques et les bisous magiques
Les histoires vraies et celles du « même pas vrai »
Le balai de la sorcière et le ballet de la fée
Alors, bonbons ou œufs de dragon,
Touille et ratatouille
Dans le chaudron à carabistouilles !





asbl **les marmots**
Activités bébés, enfants et adultes

En collaboration avec

- Fédération Wallonie Bruxelles
- Infraspports
- asbl Liège Sport
- ONE



Les Marmots asbl
Rue Douffet, 82
4020 Liège



Tél 04/342 09 62
Fax 04/344 40 46
Gsm 0496/50 10 12



www.marmots.be
contact@marmots.be
f les marmots asbl

Informations, inscriptions, photos et éclats de rire sur www.marmots.be