

NOS ACTIVITÉS

BÉBÉS - ENFANTS - ADULTES 2021 - 2022

Également
plus d'infos sur
les stages de
Toussaint



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Bulletin d'informations trimestriel n° 120
Septembre • Octobre • Novembre 2021



asbl **les marmots**

Activités bébés, enfants et adultes



Location de terrains Squash et badminton

Dans notre infrastructure



Location raquettes, balles, volants

De 9h à 22h du lundi au vendredi et le samedi matin de 9h à 13h

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



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
- Cours particuliers de natation
- Découvertes sportives
- Éveil à la danse
- École de devoirs
- Initiation raquettes/crosses/balles
- Jazz
- Les mercredis des Marmots
- Psychomotricité
- Technique et placement danse

De la page 6 à la page 9



ACTIVITÉS ADULTES

- Abdo-fessiers
- Aquagym
- Cardio-Step
- Cours particuliers de natation
- Drum'it
- Fit Danse
- Jazz
- Muscu'Zen
- Renforcement muscu s/ Step
- Technique et placement danse
- Swiss Jump

De la page 13 à la page 15

Toutes les activités reprennent à partir du **lundi 13 septembre 2021**



Activités Bébé

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.

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

Bébé pas à pas		
Liège	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	





Activités Bébé

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	Mercredi	de 16h15 à 16h45
			de 16h45 à 17h15
			de 17h15 à 17h45
	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	Mardi	de 09h30 à 10h00
			de 10h00 à 10h30
	Mercredi		de 09h30 à 10h00
			de 10h00 à 10h30
	Vendredi		de 14h15 à 14h45
			de 14h45 à 15h15
		de 15h15 à 15h45	
Prix	8,5 € la séance		
Adresse	Piscine Ô Lisse Avenue Péville, 129 (entrée rue Courte) 4030 Grivegnée		



Activités enfants

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	

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 Lapièrre, 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	

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.

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.

Grivegnée

École de Devoirs

Horaires	Lu-Ma-Je-Ve	de 15h30 à 17h30 *
	Mercredi	de 12h00 à 17h30 *
	* garderie jusque 18h00	
Prix	1,75 €/jour pour 1 jour/semaine	
	1 €/jour pour 2 jours/semaine	
	0,90 €/jour pour 3 jours/semaine	
	0,80 €/jour pour 4 jours/semaine	
	0,70 €/jour pour 5 jours/semaine	
Adresse	Les Marmots 2 Avenue de la Paix, 15 4030 Grivegnée	



Activités enfants

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	

Liège

Découvertes sportives

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

Liège

Initiation raquettes/crosses/balles

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

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.

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 inovants.

Initiations, découvertes, amusements garantis !



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



Activités enfants

Éveil à la danse (à partir de 4 ans)

Liège

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

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.

JAZZ (à partir de 6 ans et plus)

Liège

Horaires	Lundi	de 17h10 à 18h00 (Niveau 1)
		de 18h10 à 19h00 (Niveau 2)
		de 19h00 à 20h30 (Niveau 3)
Prix	6,5 € la séance (Niveau 1 & 2) 10,5 € combiné avec technique et placement	
	9 € la séance (Niveau 3 : cours d'1h30) 12 € combiné avec technique et placement	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

JAZZ

A partir de 6 ans

Le Jazz 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'espace, l'isolation corporelle, le positionnement.

L'enfant apprend à maintenir son corps en le positionnant gracieusement.

Technique et placement danse

Liège

Horaires	Mercredi	de 18h00 à 19h00 (Niveau 1 & 2)
		de 19h00 à 20h00 (Ados & adultes)
Prix	10,50 € pour les deux cours : jazz & technique danse (Niveau 1 & 2)	
	12 € pour les deux cours : jazz & technique danse (Niveau 3 : cours d'1h30)	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	



TECHNIQUE ET PLACEMENT DANSE

La technique représente les outils de base de la danse.

Cet aspect représente les fondements de base et les aptitudes à développer, afin d'exécuter correctement les mouvements.

Ainsi, lors de ce nouveau cours, des éléments essentiels de techniques de plusieurs types de danse (classique, jazz et contemporain) seront abordés. Ce qui permettra de s'améliorer et de réaliser des chorégraphies proposées lors du second cours de danse.

Ce travail s'inscrit dans la durée. En effet, lorsque le corps est entièrement maîtrisé, il est plus aisé de se concentrer sur l'aspect artistique et musical de la danse.



Activités enfants

Psychomotricité		
AWANS	Horaire	Samedi de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20
	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

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.

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	8 € jusque 17h*	
Prix spécial	Pour les enfants de l'école de Robermont : 5.50 € 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

Abdo-Fessiers	● Liège	Jeudi	de 20h00 à 21h00	13
Accoutumance à l'eau	● Grivegnée	Mardi	de 17h00 à 17h40 de 17h50 à 18h30	6
	● Grivegnée	Mercredi	de 14h30 à 15h10 de 15h20 à 16h00	6
	● Fléron	Samedi	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30 de 11h50 à 12h30	6
	● Liège	Samedi	de 08h30 à 09h10 de 09h20 à 10h00	6
	● Embourg	Dimanche	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30	6
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
Baby bulles	● Grivegnée «Ô Lisse»	Mardi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	5
		Mercredi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	
		Vendredi	de 14h15 à 14h45 de 14h45 à 15h15 de 15h15 à 15h45	
	● Herstal	Mercredi	de 16h15 à 16h45 de 16h45 à 17h15 de 17h15 à 17h45	5
		Samedi	de 08h15 à 08h45 de 08h45 à 09h15 de 09h15 à 09h45	5
		Dimanche	de 08h15 à 08h45 de 08h45 à 09h15 de 09h15 à 09h45	
		Bébé pas à pas	● Liège	Mercredi
Jeudi	de 17h30 à 18h30			
Samedi	de 09h00 à 10h00			
● Awans	Samedi		de 09h00 à 10h00	



Trouvez votre activité

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	7
Drum'it	● Liège	Mardi Jeudi	de 18h00 à 19h00 de 17h30 à 18h30	14
École de devoirs	● Grivegnée	Lundi - mardi jeudi - vendredi Mercredi	de 15h30 à 17h30 Garderie -> 18h00 de 12h00 à 17h30 Garderie -> 18h00	6
Éveil à la danse	● Liège	Mercredi	de 17h00 à 17h50	8
Fit Danse	● Liège	Mercredi	de 20h00 à 21h00	14
Initiation raquettes/ crosses/balles	● Liège	Vendredi	de 17h00 à 18h00	7
Jazz (adultes)	● Liège	Lundi	de 20h30 à 22h00	14
Jazz (enfants)	● Liège	Lundi	de 17h10 à 18h00 de 18h10 à 19h00	8
Jazz (ados)	● Liège	Lundi	de 19h00 à 20h30	8
Mercredis des Marmots	● Grivegnée	Mercredi	de 12h10 à 17h00 Garderie -> 18h00	9
Muscu-Zen	● Liège	Lundi	de 17h00 à 18h00	15
Psychomotricité	● Awans	Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20	9
	● Liège	Mercredi Jeudi Samedi	de 14h30 à 15h20 de 17h30 à 18h20 de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20	9
Renforcement musculaire sur step	● Liège	Mercredi	de 19h00 à 20h00	15
Technique et placement danse <small>(jazz 1 et 2)</small>	● Liège	Mercredi	de 18h00 à 19h00	8
Technique et placement danse <small>(ados et adultes)</small>	● 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	9
● EMBOURG	● Piscine du Centre Sportif - Au Chession, 8		
	Accoutumance à l'eau	Dimanche.....	6
	Aquagym	Dimanche.....	13
● GRIVEGNÉE -	● Piscine Ô Lisse - Avenue Péville, 129 (entrée rue Courte)		
	Baby bulles	Mardi - Mercredi - Vendredi.....	5
	● Les Marmots - Avenue de la paix, 15		
	École de devoirs	Lu - Ma -Mer - Jeu - Ven	6
	● 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.....	6
	Cours particuliers de natation enfants	Mercredi	7
	Cours particuliers de natation adultes	Mercredi	14
● HERSTAL	● Wellness Post Hôtel - En Hurbise, 160		
	Baby bulles	Mercredi - Samedi - Dimanche	5
● LIÈGE	● Piscine de Jonfosse - Rue Lambert le Bègue, 36/38		
	Accoutumance à l'eau	Samedi	6
	● Les Marmots - Rue Douffet 82		
	Abdo-Fessiers	Jeudi.....	13
	Bébé pas à pas	Mercredi - Jeudi - Samedi.....	4
	Cardio-Step	Mercredi	13
	Découvertes sportives	Jeudi.....	7
	Drum'it	Mardi - Jeudi	14
	Éveil à la danse	Mercredi	8
	Fit Danse	Mercredi	14
	Initiation raquettes/crosses/balles	Vendredi.....	7
	Jazz (adultes)	Lundi.....	14
	Jazz (enfants)	Lundi.....	8
	Muscu'Zen	Lundi.....	15
	Psychomotricité	Mercredi - Jeudi - Samedi.....	9
	Renforcement musculaire sur step	Mercredi	15
	SwissJump	Jeudi.....	15
	Technique et placements (danse) adultes	Mercredi	15
	Technique et placements (danse) enfants	Mercredi	8
● FLÉRON	● Piscine Communale - Rue François Lapierre, 19		
	Accoutumance à l'eau	Samedi	6
	Aquagym	Lundi - Jeudi - Samedi.....	13



ACTIVITÉS ADULTES

Liège

Abdo-fessiers

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

Fléron

Aquagym

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	

Embourg

Aquagym

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

Liège

Cardio-step

Horaire	Mercredi	de 20h00 à 21h00
Prix	6,5 € * * 10 € combiné avec le renforcement musculaire sur step	
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

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 !

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 entraînant qui l'accompagnent. Transpirer, brûler vos calories, avec un grand sourire et tout en s'amusant !



ACTIVITÉS ADULTES

Grivegnée

Cours particuliers de Natation

Horaires	Mercredi	de 13h00 à 18h00 (Par 1/2h)
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.

Liège

Drum'it

Horaire	Mardi	de 18h00 à 19h00
	Jeudi	de 17h30 à 18h30
Prix	6,5 €	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

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.

Liège

Fit Danse

Horaire	Mercredi	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.

Liège

Jazz adultes

Horaire	Lundi	de 20h30 à 22h00
Prix	9 €* * 12 € Jazz adultes + technique et placement	
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 !



Technique et placement danse

Liège

Horaire	Mercredi	de 19h00 à 20h00
Prix	12 € pour Jazz adultes + technique	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

Muscu'Zen

Liège

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

Renforcement musculaire sur step

Liège

Horaire	Mercredi	de 19h00 à 20h00
Prix	6,5 € * * 10 € combiné avec le cardio step	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

Swiss Jump

Liège

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

TECHNIQUE ET PLACEMENT DANSE

La technique représente les outils de base de la danse.

Cet aspect représente les fondements de base et les aptitudes à développer, afin d'exécuter correctement les mouvements.

Ainsi, lors de ce nouveau cours, des éléments essentiels de techniques de plusieurs types de danse (classique, jazz et contemporain) seront abordés. Ce qui permettra de s'améliorer et de réaliser des chorégraphies proposées lors du second cours de danse.

Ce travail s'inscrit dans la durée. En effet, lorsque le corps est entièrement maîtrisé, il est plus aisé de se concentrer sur l'aspect artistique et musical de la danse.

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.

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

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 20 €.

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, 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» et les «chèques consommations» de chez Sodexo ou Edenred.

PHOTOS

Afin d'étayer nos publications et notre site web, il est possible que des photos soient prises pendant votre activité ou celle de votre enfant. Si vous ne le désirez pas, n'hésitez pas à nous contacter.





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

En collaboration avec

- Fédération Wallonie Bruxelles
- Infrasports
- 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
marmotsdouffet@gmail.com
f les marmots asbl

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