

NoS ACTiViTÉS

BÉBÉS - ENFANTS - ADULTES

2023 - 2024



asbl **les marmots**

Activités bébés, enfants et adultes

Vos activités préférées

Abdo-Fessiers	● Liège	Jeudi	de 20h00 à 21h00	<u>10</u>
Accoutumance à l'eau	● Grivegnée	Mardi	de 17h00 à 17h40 de 17h50 à 18h30	6
	● Visé	Mercredi	de 15h00 à 15h40 de 15h50 à 16h30	6
	● Visé	Samedi	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30	6
	● Liège	Samedi	de 08h30 à 09h10 de 09h20 à 10h00	6
	● Embourg	Dimanche	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30	6
Anniversaire	● Liège	Mercredi	13h00 – 14h15 – 15h30	6
		Samedi	09h45 – 11h00 – 12h15 13h30 – 14h45	
		Dimanche	10h15 – 11h30 – 12h45 14h00 – 15h15	
Aquagym	● Herstal	Lundi	de 21h00 à 22h00	10
		Jeudi	de 21h00 à 22h00	
	● Embourg	Dimanche	de 09h00 à 10h00	10
Ateliers bébés/parents	● Liège	Dimanche	de 09h30 à 11h00	4
Baby bulles	● Grivegnée «Ô Lisse»	Mardi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	5
		Mercredi	de 09h30 à 10h00 de 10h00 à 10h30	5
		Vendredi	de 14h15 à 14h45 de 14h45 à 15h15 de 15h15 à 15h45	5
	● 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	5



Vos activités préférées

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	4
Cardio-Step	● Liège	Mercredi	de 20h00 à 21h00	10
Clip and Climb	● Liège	Ts les jours	Voir plateforme réservations	14
Découvertes sportives	● Liège	Jeudi	de 17h30 à 18h30	7
École de devoirs	● Grivegnée	Lundi - mardi jeudi - vendredi	de 15h30 à 17h30 Garderie -> 18h00	7
		Mercredi	de 12h00 à 17h30 Garderie -> 18h00	
Ecran interactif	● Liège	Ts les jours	Voir plateforme réservations	13
Éveil à la danse	● Liège	Mercredi	de 16h10 à 17h00	8
Jazz (adultes)	● Liège	Lundi	de 20h30 à 22h00	11
Jazz (enfants)	● Liège	Lundi	de 17h10 à 18h00 de 18h00 à 19h00	8
Jazz (ados)	● Liège	Lundi	de 19h00 à 20h30	8
Mercredis des Marmots	● Grivegnée	Mercredi	de 12h10 à 17h00 Garderie -> 18h00	9
Pilate	● Liège	Jeudi	de 19h00 à 20h00	11
Psychomotricité	● Awans	Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20	9
	● Liège	Mercredi	de 15h00 à 15h50	9
		Jeudi	de 17h30 à 18h20	
		Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20	
Renforcement musculaire sur step	● Liège	Mercredi	de 19h00 à 20h00	11
Squash Junior	● Liège	Vendredi	de 17h à 18h30	7
Technique et placement danse	● Liège	Mercredi	de 17h10 à 18h00 (Jazz 1)	8
			de 18h00 à 19h00 (Jazz 2)	
Technique et placement danse	● Liège	Mercredi	de 19h00 à 20h00	11
			(Jazz 2 - ados et adultes)	



ACTIVITÉS BÉBÉS

ATELIERS BÉBÉS/PARENTS

Les ateliers, encadrés par des psychomotriciennes, sont suivis de jeux libres dans l'espace psychomoteur spécialement aménagé pour les bébés. Chaque atelier est proposé autour d'un thème :

Éveil sensoriel dimanche 22 octobre 2023

Contes dimanche 17 décembre 2023

Musiques et instruments dimanche 25 février 2024

Peintures dimanche 28 avril 2024

Terres d'argile dimanche 16 juin 2024

Ateliers bébés/parents

Liège

Horaires	Dimanche de 09h30 à 11h00
Prix	20 € l'atelier (15 € pour les bébés déjà inscrits aux séances de bébé pas à pas ou baby bulles durant l'année)
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

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	8.5 € 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	8.5 € la séance
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège





ACTIVITÉS BÉBÉS

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.



Herstal	Baby Bulles		
	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	11 € la séance		
Adresse	Wellness Post Hôtel En Hurbise, 160 4040 Herstal		

Grivegnée	Baby Bulles		
	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	10 € 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	9 € la séance	
Adresse	Piscine de Jonfosse Rue Lambert le Bègue 36/38 4000 Liège	

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.

Embourg

Accoutumance à l'eau

Horaires	Dimanche	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30
Prix	9 € la séance	
Adresse	Piscine du Centre Sportif Au Chesson, 8 4053 Embourg	

Visé

Accoutumance à l'eau

Horaires	Samedi	de 09h00 à 09h40 de 09h50 à 10h30
Prix	10 € la séance	
Adresse	Piscine de Visé Rue Porte de Lorette, 15 4600 Visé	

Visé

Accoutumance à l'eau

Horaires	Mercredi	de 15h00 à 15h40 de 15h50 à 16h30
Prix	10 € la séance	
Adresse	Piscine de Visé Rue Porte de Lorette, 15 4600 Visé	

Grivegnée

Accoutumance à l'eau

Horaires	Mardi	de 17h00 à 17h40 * de 17h50 à 18h30 *
Prix	9 € la séance	
Adresse	Piscine de Grivegnée Rue Nicolas Spiroux, 55 4030 Grivegnée	

Liège

Anniversaire

Horaires	Mercredi (jours fériés compris) Samedi (jours fériés compris) Dimanche (jours fériés compris)
Prix	180 €
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège

ANNIVERSAIRE

L'anniversaire de votre enfant est un jour spécial.

Vous avez envie de lui faire plaisir pour rendre ce moment inoubliable ?

Nous vous proposons une formule pour l'organiser : escalade ludique, écran interactif géant, ...).

L'anniversaire de votre enfant sera une véritable réussite.

* La piscine de Grivegnée va fermer en novembre pour effectuer des travaux de rénovation. Des démarches sont en cours actuellement afin de transférer les cours vers la piscine d'Outremeuse (mêmes horaires, mêmes jours).



ACTIVITÉS ENFANTS

Grivegnée	École de Devoirs		
	Horaires	Lu-Ma-Je-Ve	de 15h30 à 17h30 *
		Mercredi	de 12h00 à 17h30 *
		* garderie jusque 18h00	
	Prix	2.10 €/jour pour 1 jour/semaine	
		1.30 €/jour pour 2 jours/semaine	
		1.20€/jour pour 3 jours/semaine	
1.10 €/jour pour 4 jours/semaine			
1 €/jour pour 5 jours/semaine			
Adresse	Les Marmots 2 Avenue de la Paix, 15 4030 Grivegnée		

SS

Liège	Découvertes sportives		
	Horaire	Jeudi	de 17h30 à 18h30 (6 - 8 ans)
	Prix	8.50 € la séance	
	Adresse		
Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège			

Liège	Squash junior		
	Horaire	Vendredi	de 17h00 à 18h30 (à partir de 6 ans)
	Prix	12 €	
	Adresse		
Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège			





ÉCOLE 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.

DECOUVERTES SPORTIVES

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 !

SQUASH JUNIOR

De 6 à 16 ans

Grâce à notre concept pédagogique, les cours permettent aux enfants de découvrir le squash de manière ludique et progressive. Ils apprennent les techniques de base, la stratégie de jeu et la condition physique.

Une expérience sportive amusante et stimulante!



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



ACTIVITÉS ENFANTS

Liège

Éveil à la danse (à partir de 4 ans)

Horaires	Mercredi	de 16h10 à 17h00
Prix	8.5 € la séance	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

Liège

Jazz (à partir de 6 ans et plus)

Horaires	Lundi	de 17h10 à 18h00 (Niveau 1)
		de 18h00 à 19h00 (Niveau 2)
		de 19h00 à 20h30 (Ados dès 14 ans)

Prix	Niveau 1 & 2 : 8.5 € la séance 14 € pour 2 cours : Jazz & technique et placement
-------------	--

1h30

Ados :
12 € la séance
17 € pour 2 cours :
Jazz & technique et placement

Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège
----------------	--

Liège

Technique et placement danse

Horaires	Mercredi	de 17h10 à 18h00 (Niveau 1)
		de 18h00 à 19h00 (Niveau 2)
		de 19h00 à 20h00 (ados - adultes)

Prix	Niveau 1 & 2 : 8.5 € la séance 14 € pour 2 cours : Jazz (1h) & technique et placement
-------------	---

Ados :
8.5 € la séance
17 € pour 2 cours :
Jazz (1h30) & technique et placement

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

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

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

AWANS

Psychomotricité

Horaire	Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20
Prix	8.5 € la séance	
Adresse	Hall Omnisports Rue De l'Eglise, 21 4340 Awans	

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.

LIÈGE

Psychomotricité

Horaires	Mercredi	de 15h00 à 15h50
	Jeudi	de 17h30 à 18h20
	Samedi	de 10h30 à 11h20 de 11h30 à 12h20
Prix	8.5 € la séance	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

GRIVEGNÉE

Les Mercredis des Marmots

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, ...
	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, ...
	15h00 - 17h00	Collation et activités sportives, grands jeux, activités manuelles, théâtre, activités culinaires.
	17h00 - 18h00	Fin des activités Possibilité de garderie

Prix 10 € jusque 17h*

Prix spécial Pour les enfants de l'école de Robermont :
7 € 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.



ACTIVITÉS ADULTES

Liège

Abdo-fessiers

Horaire	Judi	de 20h00 à 21h00
Prix	8.5 € 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.

Herstal

Aquagym

Horaires	Lundi	de 21h00 à 22h00
	Judi	de 21h00 à 22h00
Prix	10 € la séance	
Adresse	Wellness Post Hôtel En Hurbise, 160 4040 Herstal	

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 !

Embourg

Aquagym

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

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 !

Liège

Cardio-step

Horaire	Mercredi	de 20h00 à 21h00
Prix	8.5 € * * 14 € pour 2 cours : Cardio-step et renforcement musculaire sur step	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	



ACTIVITÉS ADULTES

Liège

Jazz adultes

Horaire	Lundi	de 20h30 à 22h00
Prix	12 €* * 17 € Jazz adultes + technique et placement	
Adresse	Les Marmots Rue Douffet, 82 4020 Liège	

1h30

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 !

Liège

Pilate

Horaire	Jeudi	de 19h00 à 20h00
Prix	8.5 € 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.

Liège

Technique et placement danse

Horaire	Mercredi	de 19h00 à 20h00
Prix	8.5 € la séance * 17 € Jazz adultes + technique et placement	
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.

Liège

Renforcement musculaire sur step

Horaire	Mercredi	de 19h00 à 20h00
Prix	8.5 €* * 14 € combiné avec le cardio step	
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 !



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
- ★ le montant à verser pour le trimestre
- ★ notre règlement d'ordre intérieur

VOTRE PREMIER COURS

Pour votre «séance découverte», une somme de 15 € vous sera demandée.

Ce montant sera déduit de votre cotisation si vous continuez l'activité.

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 aux vacances de printemps |
| ★ Période 3 | des vacances de printemps jusqu'en 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 = 11.50 €*
* Excepté Jazz adultes

ASSURANCE ET INSCRIPTION

Un montant de 20 € par personne/ par saison est demandé afin de couvrir l'assurance individuelle ainsi que des frais d'inscription. Celui-ci est obligatoire.

PARTICIPATION « À LA CARTE »

Cette formule vous permet de participer aux cours quand vous le souhaitez. Cependant, vous n'aurez jamais la certitude d'avoir une place. Prix : 15 €

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» Dans ce cas, les frais seront de 3.63 %, et ce, uniquement pour couvrir la somme demandée par les sociétés émettrices.

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.





Multi ball



Rue Douffet 82 - 4020 Liège



ESPACE LUDIQUE D'ESCALADE

Clip and climb

Infos et réservations : 04/342.09.62



Location de terrains

SQUASH & BADMINTON

**De 9h à 22h du lundi au vendredi
De 9h à 13h le samedi**

Location de balles, raquettes et volants



Pour les enfants à partir de 8 ans

COURS DE SQUASH

Vendredi de 17h à 18h30



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
f les marmots asbl

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