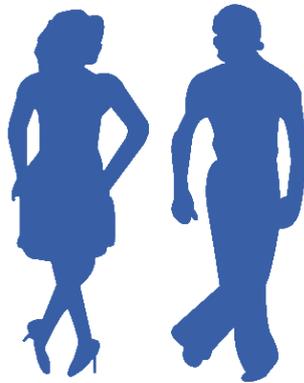
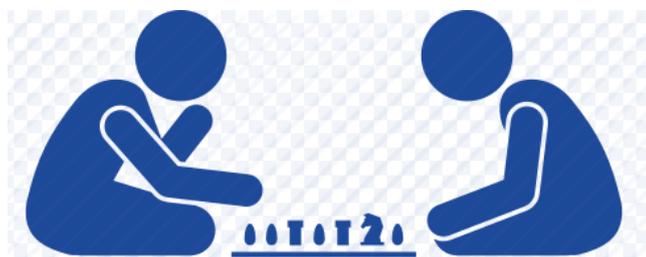




Le parascolaire à l'AFB



A.S.B.L. SPORTS ET LOISIRS



Mini-foot

Responsable : M. Philippe
Horaire : Le mercredi de 13h10 à 14h10
Lieu : AFB Roodebeek
Conditions : Ouvert aux élèves de la 1^{re} à la 3^e année
Matériel : Tenue de sport
Tarif : 80 €



Descriptif :

Le football est un sport simple et universel. Il fait appel à ton esprit d'équipe et à ta solidarité.

Ce sport fait évidemment aussi travailler ton endurance, ton cardio et ta tonicité.

Si tu souhaites progresser tout en amusant, rejoins-nous !

Initiation aux danses latines



Responsable : Mme Ledent
Horaire : Le jeudi de 16h30h à 17h30
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert à tous
Matériel : Vêtements souples et confortables
Tarif : 80 €

Descriptif :

Nous te proposons de venir à la découverte des danses et rythmes d'Amérique latine.

Tu pourras t'initier à diverses danses comme la samba (Brésil), la salsa (Cuba) ou encore d'autres rythmes tels que le merengue, le côco,...

Une occasion d'entrer dans le mouvement dans la joie et l'amusement.

Tennis de table

Responsable : Méлина Roels
Horaire : Le mercredi de 14h10 à 15h10
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert à tous
Matériel : Vêtements de sport et baskets à semelles blanches.
Tarif : 80 €



Descriptif :

Impliquant des mouvements répétitifs, rapides et secs, le tennis de table nécessite une vigilance permanente. A tes débuts, tu te satisfieras d'avoir pu échanger quelques balles. Ensuite, tu seras fier d'avoir réussi à placer parfaitement la balle « longue milieu de table ». Et quel plein de confiance lorsque tu bloqueras ce puissant smatch de l'adversaire.

Sport de vitesse et de précision, le tennis de table requiert du joueur une forte concentration qui sera souvent déterminante dans le résultat du match, quel que soit son niveau de pratique.

Tu apprendras à faire abstraction de toutes les distractions environnantes, à canaliser ton attention sur le jeu et à gérer ton stress. Ces capacités te seront bien utiles même en dehors de la table.

A très vite !

Jeux d'échecs

Responsable : M. Achkari
Horaire : Le mercredi de 13h10 à 14h10
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert à tous
Tarif : 80 €



Description :

Tu veux découvrir les échecs ? Affiner tes stratégies ou tout simplement faire des parties ?

Alors cette activité est pour toi !

Les échecs permettent d'améliorer la concentration, la mémoire, l'analyse ainsi que de développer des compétences décisionnelles et un esprit stratégique.

Nous t'attendons 😊

Boxe anglaise

Responsable : M. Achkari
Horaire : Le mercredi de 14h30 à 15h30
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert à tous
Matériel : Vêtements de sport, gants de boxe (à acquérir après conseils donnés au premier cours)
Tarif : 80 €

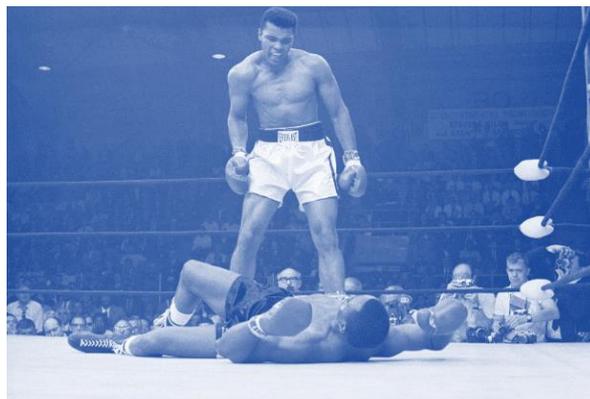
Descriptif :

La boxe vous passionne, vous regardez souvent des combats à la télé, et vous aimeriez devenir le Muhammad Ali ou l'Anissa Meksen de demain.

Et pourquoi pas ?!

Au menu : de la condition physique, du renforcement musculaire et un apprentissage des valeurs et des bases techniques de la boxe.

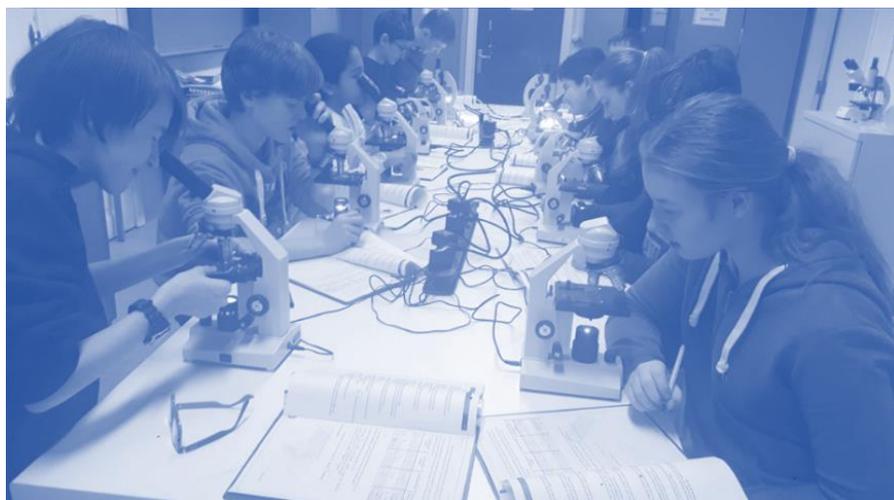
Adeptes ou novices, n'hésitez pas à nous rejoindre !



Tu n'as pas besoin d'être bon pour commencer...
Tu dois commencer pour être bon !

Club des sciences

Responsable : Mme Van Hamme
Horaire : Le mercredi de 13h10 à 15h10 (une semaine sur deux)
Lieu : AFB Roodebeek
Conditions : Ouvert au 1^{er} degré
Matériel : Fourni sur place
Tarif : 100 €



Descriptif :

Ce parascolaire propose à toutes les graines de développer davantage l'aspect pratique de la discipline. Dissections, laboratoires de chimie, laboratoires de physique, observations en milieux extérieurs et expositions seront au rendez-vous !

Ne tarde pas trop à t'inscrire, nous acceptons un maximum de dix élèves au club !

Renforcement musculaire au poids

Responsable : M Cateau
Horaire : Le mercredi de 13h10 à 14h40
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert à tous
Matériel : Tenue de sport
Tarif : 100 €



Descriptif :

Tu souhaites une activité dynamique qui améliorera ta condition physique sans risque de blessures, gagner un peu de masse musculaire ou simplement réussir à faire 10 pompes de suite ? Tu as des objectifs sportifs et tu souhaites les atteindre ? L'activité de renforcement musculaire au poids du corps te permettra d'améliorer tes capacités sportives de manière complète et significative. Nous n'utiliserons donc aucun poids supplémentaire.

Tu es le/la bienvenue quel que soit ton niveau ou ton affinité avec le sport. Une séance type commencera toujours par un échauffement de 15 min. Il y aura ensuite un enchaînement de plusieurs exercices variés et adaptés au niveau de chacun (sprint, pompes, gainage, tractions, squats,...) et finalement 15 min d'étirement ou de relaxation. Prépare-toi à transpirer !! À bientôt futur.e musclé.e 😊

Basket

Responsable : M. Vancompernelle
Horaire : Le mercredi de 13h10 à 14h10
Lieu : AFB Renan
Conditions : Elèves de la 1^{re} à la 3^e année
Matériel : Tenue de sport
Tarif : 80 €

Descriptif :

Le basketball te plaît ou bien tu as envie d'en apprendre un peu plus sur ce sport ? Tu veux pouvoir dribbler les adversaires un par un ? Marquer des paniers et faire gagner ton équipe comme un pro ? Apprendre à dunker comme les joueurs de la NBA ? Alors mets tes baskets, ramène ta bonne humeur et on se charge du reste !
Au programme : de la condition physique et un apprentissage technique, collectif et tactique du basketball.



Danse (Hip-Hop)

Responsable : Emma S.

Horaire : Le mercredi de 13h10 à 14h10

Lieu : AFB Roodebeek

Conditions : Ouvert à tous

Matériel : Vêtements souples et confortables, vêtements de sport

Tarif : 80 €



Descriptif :

Viens danser avec nous dans une atmosphère de joie et de bonne humeur et tout cela sans aucun jugement. Chacun est là pour partager son style, en apprendre sur celui des autres ou tout simplement découvrir la danse. Que tu saches seulement danser la macarena ou que tu sois un pro de compétitions, tant que tu es motivé.e, tu es le/ bienvenu.e.

Un point commun garanti : l'amour de la danse !

Par la prise de conscience du rythme et la maîtrise du corps, ce cours est une excellente préparation pour aborder maintes disciplines. Outre la maîtrise de l'art de la danse, le but de ce parascolaire est également une tentative de renforcer la confiance en soi ainsi que la capacité à relever des défis par des entraînements au « freestyle » et au développement d'un style de danse propre à chacun. En effet, l'absence d'une codification stricte, le hip-hop laisse beaucoup de place à l'interprétation individuelle.

Initiation aux codages informatiques

Responsable : Léa V.
Horaire : Le jeudi de 17h00 à 18h00
Lieu : AFB Renan
Conditions : Ouvert aux élèves de la 3^e à a 6^e
Matériel : Ordinateur portable
Tarif : 80 €



Descriptif :

Le codage est omniprésent dans notre société : de votre ordinateur jusqu'à votre four à micro-ondes, le codage est partout autour de toi. Alors, pourquoi ne pas s'y pencher, voir ce que c'est et surtout ce que cela peut t'apporter ?

C'est exactement le but de cette activité : découvrir ce qu'est le codage, en maîtriser les bases pour ensuite réfléchir comme un vrai codeur !

Et surtout, pas de panique : pas besoin d'être un as de l'informatique, un peu de curiosité et d'envie suffiront largement (et un ordinateur 😊).