



ACADEMY

Activités de septembre à décembre 2018
Courses from September to December 2018





LE CLUB S'ADAPTE À CHAQUE ÂGE THE CLUB ADAPTS TO EVERY AGE



BABY
0-2
ANS | YEARS

Les enfants en bas âge ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent et ont accès à la crèche. Un parcours d'éveil est organisé pour cette tranche d'âge ainsi qu'un cours de psychomotricité pour les enfants à partir de 2 ans.

Children of very young age have access to the pool under parent's supervision and have access to the crèche. An awakening circuit is organised for children of this age, as well as a gymnastics class for children from 2 years old.



MINI, JUNIOR,
JUNIOR + & TEEN
3-13
ANS | YEARS

Les enfants en bas âge ont accès à la piscine sous la supervision d'un parent et ont accès à la crèche. Des activités sportives pour cette tranche d'âge sont organisées à un tarif préférentiel pour les membres : cours de natation, psychomotricité et judo.

Children of very young age have access to the pool under parent's supervision and have access to the crèche. Children of this age have the possibility to participate in activities at a special rate for members: swimming, gymnastics and judo.



TEEN +
14-15
ANS | YEARS

Les enfants ont accès à la piscine sans la supervision d'un parent. Certains cours collectifs adultes leurs sont accessibles comme le Cycling, le SH'BAM et le Ballet. Vous pouvez les repérer facilement sur l'horaire grâce à l'icône "14+." Ils peuvent également s'entraîner au Fitness sous la supervision d'un Personal Trainer uniquement. Des cours de natation sont organisés à tarif préférentiel pour les membres.

The teens have access to the pool without parental supervision. They have access to selected group classes like Cycling, SH'BAM and Ballet. You can easily spot them on the adult timetables thanks to the "14+" icon. They also be able to train in the Fitness under the supervision of a Personal Trainer only. Swimming classes are available at a special rate for members.



EVOLUTION
16-17
ANS | YEARS

Les adolescents ont accès à la piscine sans la supervision d'un parent. Ils ont également accès aux cours collectifs et au Fitness sous la supervision d'un parent, d'un Personal Trainer ou d'un Wellbeing Advisor pendant les heures d'accès spécifiques. Des cours de natation sont organisés à tarif préférentiel pour les membres.

The teens have access to the pool without parental supervision. They also have access to group classes and Fitness under the supervision of a parent, a Personal Trainer or a Wellbeing Advisor during the access hours. Swimming classes are available at a special rate for members.

Nous prenons soin des personnes les plus importantes au monde : vos proches. En tant que parents, nous savons que la famille est importante, c'est pourquoi elle figure au coeur des préoccupations d'Aspria.

Aspria offre un environnement sûr et accueillant pour toute votre famille. Que vous soyez hauts comme trois pommes ou des adultes en devenir, notre équipe s'attache tout particulièrement à ce que vos enfants reçoivent l'attention qu'ils méritent.

Profitez du club pour partager de petites tranches de vie et de grands éclats de rire. Ces moments précieux que nous partageons en famille sont une des clés du bien-être.

Bienvenue à l'Aspria.

We care for the most important people in the world. Yours. Family is at the heart of Aspria because we are parents too.

Aspria offers a safe and welcoming environment for your whole family. Whether your child is a toddler or a teenager, our expert coaches ensure that your children receive all the support and guidance that they need at every stage.

Our club allows families to spend quality time together creating precious memories and experiences that will benefit the whole family's wellbeing.

Welcome to Aspria.

ACCÈS

Mercredi : 12.00-17.30
Samedi, Dimanche, jours fériés : 09.45-16.30

ACCESS

Wednesday: 12.00-17.30
Saturday, Sunday, Public holidays: 09.45-16.30

CRÈCHE

Lundi, Mardi, Vendredi, Samedi : 10.00-15.00
Mercredi : 10.00-18.00
Jeudi, Dimanche, jours fériés : Fermé

CRÈCHE

Monday, Tuesday, Friday, Saturday: 10.00-15.00
Wednesday: 10.00-18.00
Thursday, Sunday, Public holidays: Closed



ASPRIA BABY
(0-2 ANS | YEARS)

PARCOURS ÉVEIL BABY
BABY AWAKENING CIRCUIT

Activité durant laquelle les parents accompagnent les enfants autour d'un parcours destiné à l'éveil des tout petits.
During this activity, parents accompany their children for a circuit aimed to stimulate young children.

MERCREDI | WEDNESDAY **NEW** Gratuit | Free
16.30-17.00 0-2 ans | years



ASPRIA MINI, JUNIOR, JUNIOR + & TEEN (3-13 ANS | YEARS)

JUDO

Le judo vise au développement global de l'enfant : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. Les enfants introvertis prendront confiance en eux, tandis que les enfants plus nerveux apprendront à se maîtriser. Le respect de l'autre sera aussi un maître-mot pour ces cours.

The aim of judo is to develop the whole child: externally (strength, flexibility), internally (energy, health), intellectually and morally. Shy children gain self-confidence, while more nervous children learn self-control. Respect for each other is also a key element of these classes.

SAMEDI | SATURDAY 285 €
13.00-14.00 7-13 ans | years

DIMANCHE | SUNDAY 285 €
14.00-15.00 3-6 ans | years

Energy Studio

PSYCHOMOTRICITÉ
GYMNASTICS

Grâce à cette activité, l'enfant s'éveillera au développement de nombreuses compétences sociales et personnelles telles que : la confiance en soi, travail de la mobilité et de l'équilibre, découverte de son corps, amélioration de l'attention et de la concentration, compréhension et application de consignes.

This activity serves to awaken many social and personal skills, such as: self-confidence, work on mobility and balance, discovering one's own body, improving attention and concentration, and understanding and applying instructions.

SAMEDI | SATURDAY 285 €
14.00-15.00 2-4 ans | years

DIMANCHE | SUNDAY 285 €
10.00-11.00 2-4 ans | years
15.00-16.00 7-13 ans | years

Energy Studio

AVANTAGES | BENEFITS

- 10% sur la 2ème activité choisie pour votre enfant ou sur la première activité de votre 2ème enfant.
- 20% à partir de la 3ème activité choisie pour votre enfant ou sur la première activité de votre 3ème enfant. (La réduction est valable sur toutes les activités si tous les enfants sont inscrits le même jour)
- Non cumulable avec l'offre d'inscription annuelle pour les cours de natation.
- 10% discount on the 2nd activity chosen for your child, or on the first activity for your 2nd child.
- 20% discount from the 3rd activity chosen for your child, or on the first activity for your 3rd child. (The discount is effective on all activities if all the children are registered on the same day)
- Cannot be combined with the annual swimming classes offer.

LEÇONS DE NATATION SWIMMING LESSONS

Nous offrons des cours collectifs et individuels permettant aux enfants de se développer à travers les cours de natation. Tous les cours de natation sont dispensés par des instructeurs qualifiés.

NOUVEAU ! Nous offrons maintenant la possibilité de réserver les cours de natation pour une année (sauf pour le cours de Swim Evolution & Poissons 2). Réservez dès maintenant et profitez d'un prix exclusif !

We offer group and individual lessons ensuring children can develop their swimming skills and techniques. All swimming lessons are taught by qualified swimming instructors.

NEW! You have the possibility to book the swimming classes for one year (except for the Swim Evolution & Poissons 2 classes). Book now and enjoy a preferential rate!



ASPRIA MINI & JUNIOR (3-9 ANS | YEARS)

LES PETITS NAGEURS 1

Cours pour débutant. Les enfants se familiarisent à l'eau et apprennent à nager 5 mètres sans aide, normalement et sur le dos.

A beginners' class. These sessions are based on getting used to the water and learn to swim 5 metres on front and back.

SAMEDI | SATURDAY
10.00-10.30 3-4 ans | years

Sept-dec 2018	266 €
Sept 2018 - June 2019	595 €

LES PETITS NAGEURS 2

Les enfants apprennent à nager 10 mètres sans aide, normalement et sur le dos.

The children learn to swim 10 metres on front and back.

SAMEDI | SATURDAY
10.30 -11.00 4-5 ans | years

Sept-dec 2018	266 €
Sept 2018 - June 2019	595 €

POISSONS 1A

Travail principalement de la brasse avec pour objectif en fin de niveau de parcourir 25 mètres sur le ventre dans un style de nage correct et sans difficulté.

Focus mainly on breaststroke with the goal, by the end of the level, of swimming 25 metres on the child's front in a correct swimming style and without difficulty.

SAMEDI | SATURDAY
11.00-11.30 5-6 ans | years

Sept-dec 2018	266 €
Sept 2018 - June 2019	595 €

POISSONS 1B

Travail du crawl et du dos en plus de la brasse avec pour objectif l'acquisition des 3 nages sur une distance de 100 mètres.

Work on crawl and backstroke as well as breaststroke, with the aim of being able to swim 100 metres using each of the 3 strokes.

SAMEDI | SATURDAY
11.30-12.15 6-9 ans | years

Sept-dec 2018	406 €
Sept 2018 - June 2019	907 €



ASPRIA JUNIOR + (9-12 ANS | YEARS)

POISSONS 2

Perfectionnement de toutes les techniques relatives aux 3 nages. Apprentissage de la nage papillon.

Perfecting all the techniques involved in the 3 strokes. Learning of the butterfly stroke.

MERCREDI | WEDNESDAY 435 €
15.15-16.00



ASPRIA TEEN, TEEN+, EVOLUTION (13-17 ANS | YEARS)

SWIM EVOLUTION

Séances de natation de 45 minutes dont l'objectif est l'acquisition parfaite des 4 nages sur de longues distances.

Swimming sessions of 45 minutes, with the aim of using the 4 strokes perfectly over longer distances.

MERCREDI | WEDNESDAY 435 €
16.00-16.45

COURS PRIVÉS DE NATATION PRIVATE SWIMMING LESSONS

Pour des cours privés de natation, n'hésitez pas à contacter :
For private swimming lessons, please contact:

JEAN-FRANÇOIS COLPAERT

T : +32 475 80 46 79 | E : colpaertjf@gmail.com

PRIX: 35 € / séance de 30 minutes | 420 € pour un package de 12 séances + une séance offerte

PRICE: 35 € / 30-minute session | 420 € for a 12-session package + one session free



CRÈCHE

VOS ENFANTS SONT LES BIENVENUS ! YOUR CHILDREN ARE WELCOME!

Nous serons heureux de prendre soin de vos enfants à la crèche. Nous accueillons les enfants de 3 mois à 13 ans.

We will happily take care of your children in our crèche. We welcome children from 3 months up to 13 years of age.

HEURES D'OUVERTURE

Lundi, Mardi, Vendredi, Samedi : 10.00-15.00

Mercredi : 10.00-18.00

Jeudi, Dimanche, Jours fériés : Fermé

OPENING HOURS

Monday, Tuesday, Friday, Saturday: 10.00-15.00

Wednesday: 10.00-18.00

Thursday, Sunday, Public holidays: Closed

La crèche est accessible aux enfants des membres, âgés de 3 mois à 13 ans révolus sur réservation (minimum 48h à l'avance).

Prix : abonnement de 5 heures à 25 € ou abonnement de 10 heures à 50 €. Si l'enfant n'est pas membre, il devra être accompagné d'un membre et payer un Single Entry de 12 €, ainsi que les heures de crèche dont le prix non-membre est de 6 € par heure.

La carte crèche est non remboursable et est valable 6 mois.

The crèche is open to members' children aged between 3 months and 13 years, by prior reservation (minimum 48 hours in advance).

Prices: 5-hour package for 25 € or 10-hour package for 50 €. If the child is not a member, he/she must be accompanied by a member and must pay for a Single Entry at a cost of 12 € as well as the hourly rate for the crèche which non-member price is 6 € per hour.

The crèche card is non-refundable and is valid for a duration of 6 months.

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

Il n'y aura pas d'activités durant les vacances scolaires belges, ni les jours fériés en semaine.

DATES

Les activités débutent le mercredi 5 septembre 2018 et se terminent le dimanche 23 décembre 2018 :

Mercredis :

5/12/19/26 septembre - 3/10/17/24 octobre - 7/14/21/28 novembre - 5/12/19 décembre

Samedis :

8/15/22/29 septembre - 6/13/20 octobre - 10/17/24 novembre - 1/8/15/22 décembre

Dimanches :

9/16/23/30 septembre - 7/14/21 octobre - 11/18/25 novembre - 2/9/15/23 décembre

Les activités de natation de janvier à juin 2019 auront lieu du 12 janvier au 30 mars et du 27 avril au 29 juin.

INSCRIPTIONS

L'inscription aux activités se fait à la Réception du club. L'inscription ne sera prise en compte qu'après paiement des sommes dues. Pour la qualité des activités et le respect de chacun, il est important de respecter la ponctualité. En cas de retard, l'accès au cours peut être refusé à l'enfant.

REMBOURSEMENT

En cas d'absence de l'enfant, la séance manquée ne sera pas remboursée, ne pourra pas être remplacée, ni être reportée au trimestre suivant ; et ce quelle qu'en soit la raison. Une exception sera faite si l'absence est due à une blessure survenue pendant le cours et empêchant l'enfant de poursuivre celui-ci.

GROUPES

Un nombre minimum de 3 à 5 enfants (le nombre minimum est dépendant du type de cours) est requis pour que le cours ait lieu. Dans le cas contraire, Aspria Arts-Loi se donne le droit de supprimer le cours et préviendra alors les parents des enfants inscrits.

TENUE DE SPORT

L'enfant doit être équipé de chaussons de gym, ou chaussures de sport propres. Une tenue de sport dans laquelle il peut bouger sans difficulté durant les exercices est requise. Pour les arts martiaux, il est recommandé aux enfants de porter un kimono. Un enfant se présentant dans une tenue non conforme ne pourra pas participer au cours.

PARENTS

Les parents désireux d'évaluer les progrès de leur(s) enfant(s) peuvent s'entretenir avec l'équipe d'encadrement. Afin de ne pas déranger les activités, ils ne sont pas admis pendant le déroulement de celles-ci.

PISCINE & FITNESS

Les enfants doivent avoir quitté la piscine et le fitness à 17.00 les mercredis et 16.00 les week-ends et jours fériés.

RULES FOR THE COURSES

SCHOOL HOLIDAYS AND PUBLIC HOLIDAYS

There will be no activities during the Belgian school holidays, nor on public holidays during the week.

DATES

Activities begin on Wednesday 5 September 2018 and end on Sunday 23 December 2018:

Wednesdays :

5/12/19/26 September - 3/10/17/24 October - 7/14/21/28 November - 5/12/19 December

Saturdays :

8/15/22/29 September - 6/13/20 October - 10/17/24 November - 1/8/15/22 December

Sundays :

9/16/23/30 September - 7/14/21 October - 11/18/25 November - 2/9/15/23 December

The swimming activities of the first semester of 2019 will take place from 12 January until 30 March and from 27 April until 29 June.

REGISTRATIONS

Registrations for activities can be made at club Reception. The registration will only become effective once the appropriate fees are paid. To ensure the quality of the activities and out of respect for others, it's important to be punctual. A child who arrives late may be refused access to the class.

REFUND

If a child is absent, the missed session will not be refunded, replaced and cannot be carried over to the next term, whatever the reason. An exception will be made if the absence is due to an injury suffered during the class which prevents the child from continuing.

GROUPS

A minimum number of between 3 and 5 children (the number depends on the type of class) is required for the class to take place. Otherwise, Aspria Arts-Loi reserves the right to cancel the class and notify the parents of registered children accordingly.

SPORTS CLOTHING

The child must wear gym shoes or clean sports shoes. Sports clothing is required which allows him/her to move without difficulty during the exercises. For martial arts, it's recommended that children wear a martial arts uniform. A child who arrives in unsuitable clothing will not be able to take part in the class.

PARENTS

Parents who wish to assess the progress of their child(ren) can discuss this with the management team. So as not to disrupt activities, parents will not be admitted while these are in progress.

POOL & FITNESS

Children must leave the pool and fitness at 17.00 on Wednesdays and at 16.00 during weekends and bank holidays.



aspria.com

Aspria Arts-Loi

Rue de l'Industrie 26 1040 Brussels

T: +32 2 508 08 00 | E: frivault@aspria.be