

Cap sur le Sport propose des séances d'activité physique adaptée, toute l'année, pour les adultes et enfants en situation de handicap physique.

**A Woluwe : au centre sportif Mounier et aux Cliniques universitaires Saint-Luc.**

Si vous souhaitez pratiquer des activités sportives adaptées en toute convivialité afin de poursuivre votre rééducation ou de booster votre forme physique, contactez-nous! Un rendez-vous médical préalable sera organisé avec vous.

### COURS ADULTES

<b>Lundi</b>	<b>Aquagym/natation</b> Piscine St Luc – Route 327 (-1)	13h-14h
	<b>Groupe de réadaptation à l'effort</b> Gymnase St Luc – Route 323 (-1)	17h-18h
<b>Mardi</b>	<b>Circuit training extérieur</b> Terrain Rugby Kibubu (Stade de l'Amitié)	14h30-15h30
	<b>Cardio et circuit training</b> Centre sp. Mounier – Salle de Fitness	16h00-17h15
	<b>Tennis de table</b> Centre sportif Mounier – P1	17h30-18h30
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe de réadaptation à l'effort</b> Gymnase St Luc – Route 323 (-1)	15h-16h
<b>Jeudi</b>	<b>Circuit training extérieur</b> Terrain Rugby Kibubu (Stade de l'Amitié)	14h30-15h30
	<b>Cardio et circuit training</b> Centre sp. Mounier – Salle de Fitness	14h30-15h45
	<b>Tennis de table</b> Centre sportif Mounier – P1	15h00-16h00
	<b>Multisport</b> Centre sportif Mounier – H1	16h-17h
	<b>Badminton</b> Centre sportif Mounier – H1	17h-18h
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe de réadaptation à l'effort</b> Gymnase St Luc – Route 323 (-1)	17h-18h
<b>Samedi</b>	<b>Aquagym/natation</b> Piscine St Luc – Route 327 (-1)	11h30-12h15



### Renseignements

**Contacts** : Floriane Deschamps et Pierre Bronchart

**Gsm** : 0479/79.16. 66

**Site** : <https://capsurlesport.org/>

### **Emails** :

capsurlesport-saintluc@uclouvain.be  
floriane.deschamps@uclouvain.be  
pierre.bronchart@uclouvain.be

**Facebook** Cap sur le Sport

### COURS ENFANTS

<b>Mercredi</b>	<b>Badminton</b> 9-12 ans Centre sportif Mounier – H1	16h-17h30
<b>Samedi</b>	<b>Natation</b> 5-10 ans Piscine St Luc – Route 327 (-1)	8h45-9h30
	<b>Natation</b> 5-10 ans Piscine St Luc – Route 327 (-1)	9h30-10h15
	<b>Natation</b> 8-15 ans Piscine St Luc – Route 327 (-1)	10h30-11h15
	<b>Natation</b> 13-18 ans Piscine St Luc – Route 327 (-1)	12h30-13h15

### **Adresse des activités**

**Centre Sportif Mounier**  
Avenue E. Mounier 87  
1200 Woluwe-St-Lambert  
**Cliniques univ. Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate 10  
1200 Woluwe-St-Lambert