

Saison 2025-2026



Dynamic Club

Braine-l'Alleud
asbl

www.dynamic-club.be



Membre de la FfG
Fédération francophone de Gymnastique

Gymnastique Artistique



Développement des qualités gymniques de base, initiation et perfectionnement aux engins olympiques. Possibilité de passage de brevets.

nées en	Féminine	
2019-2018	Me 15h00-16h30 Sa 9h30-11h00	GAF1.1 GAF1.2
2017-2016	Me 13h30-15h00 Sa 9h30-11h00 Ve 16h30-18h00	GAF2.1 GAF2.2 GAF2.3
2015-2014	Ve 18h00-19h30 Sa 11h00-12h30	GAF3.1 GAF3.2
2013-2012	Ve 16h30-18h00 Me 16h30-18h00	GAF4.1 GAF4.2
2011-2008	Ve 18h00-19h30 Me 18h00-19h30	GAF5.1 GAF5.2
2007 et avant	Ve 19h30-21h30	GAF18

nés en	Masculine	
2019-2017	Sa 9h30-11h00	GAM1
2016-2014 sur sélection -->	Sa 11h00-12h30 Me 16h30-18h00	GAM2.1 GAM2.2
2013-2011 sur sélection -->	Ve 16h30-18h00 Me 17h45-19h15	GAM3.1 GAM3.2
2010 et avant	Ve 18h00-19h30	GAM4
2019-2011 sur sélection-->	Lu 16h30-18h30	GAMC
20 ans et plus	Lu 18h30-20h00	GAM20

Gymnastique Artistique de Compétition

Entraînement spécifique, s'adressant aux gymnastes ayant atteint un certain niveau et qui désirent se perfectionner **en vue des compétitions**.

Les groupes sont définis par les moniteurs en fonction de l'âge et des niveaux travaillés.

La participation à tous les entraînements est obligatoire.

Féminine



Programme Jeunes B (5h)

Sur sélection

nées en 2017-2016

Programme Division 6 (5h)

Sur sélection

nées en 2015 et avant

Ma 17h00-19h30

Je 17h00-19h30

GAFC1

Programme Division 5 et 4 (8h)

Sur sélection

nées en 2015 et avant

Ma 17h00-19h30

Je 17h00-19h30

Sa 13h00-16h00

GAFC2

Gymnastique Rythmique



Pas de compétitions, uniquement quelques démonstrations pendant l'année, chaque élève évolue à son rythme. Cinq engins sont travaillés: ballon, cerceau, corde, ruban et massues. Une partie "sans engin" est également prévue et sera consacrée à la chorégraphie.

Cours ouverts de 6 à 18 ans.

nées en

2019-2017	Lu 17h30-19h00	GR1.1
	Sa 9h30-11h00	GR1.2
2016-2014	Lu 17h30-19h00	GR2.1
	Sa 9h30-11h00	GR2.2
2013 et avant	Sa 9h30-11h00	GR3.1

Sur sélection

2013 et avant	Me 18h00-20h00	GREURO
	Sa 11h00-13h00	GR3.2

Gymnastique pour adultes



Tonifier, assouplir, renforcer son corps, maintenir une bonne condition physique à partir d'exercices cardio-



vasculaires (aérobie, step), de coordination, de renforcement musculaire (abdo, fessiers), de stretching... Cours variés, travail avec steps, bâtons, swissball, ballons, le plus souvent en musique. Séance de net-volley après 21h00.

Dames

Lison	Lu 19h30-21h00	GD1
Marie-Jeanne	Me 19h30-21h00	GD3
Françoise	Je 20h00-21h30	GD4

Hommes

Guy	Ma 20h00-21h30	GH
-----	----------------	----

Air track

Initiation et perfectionnement en technique acrobatique, principalement sur air track et trampoline. Ce cours s'inscrit dans la filière « Gym Pour Tous » de la FfG.

Il a pour objectif la participation à différentes démonstrations (Eurogym, Rallye démo, fête de club, événements sportifs...).

né·e·s de

mixte

2015 et avant

Sa 13h00-15h00

RTRACK

Psychomotricité



Forme d'éducation physique, de gymnastique où l'accent est mis sur le développement des fonctions perceptives en relation étroite avec les fonctions mentales. Ces cours préparent directement à l'initiation à tous les sports et à la gymnastique en particulier.

né·e·s en

mixte

2022 éveil gymnique

Me 13h45-14h30

PSY1

2021 éveil gymnique

Me 14h30-15h30

PSY2

2020 éveil gymnique

Me 15h30-16h30

PSY3



Modern jazz

Chorégraphie, assouplissement, coordination, rythme... Cette discipline se veut astreignante et exigeante, mais également attrayante et tellement divertissante.

Participation à des démonstrations en cours d'année.

âgées de

10 ans et plus	Ma 19h00-20h30	MJAZZ1
12 ans et plus	Ve 18h30-19h30	MJAZZ2
Perfectionnement	Sa 10h00-11h30	MJAZZ3
12 ans et plus	Ve 19h30-20h30	HIPHOP

Tennis



Leçons données à un nombre limité d'élèves.
Participation aux tournois du Club. Deux terrains, lance-balles. L'avis du moniteur est prioritaire quant au choix du groupe. Pour les nouveaux, un petit test à l'inscription permettra de situer le niveau.

mixte

Tennis adultes, 6 élèves

Ve 19h30-20h30	TA3
Sa 14h00-15h00	TA1
Sa 15h00-16h00	TA2

Stages multisports

Ces stages saison 2025-2026, accessibles à tou·te·s aux conditions ci-après, sont organisés :

- du 27/10/2025 au 31/10/2025 (Toussaint)
- du 16/02/2026 au 20/02/2026 (Carnaval)
- du 04/05/2026 au 08/05/2026 (Printemps)
- du 17/08/2026 au 21/08/2026 (Août)

Inscription

Exclusivement via un formulaire d'inscription en ligne accessible sur notre site internet www.dynamic-club.be ~1 mois avant la date de début du stage.

**Ets Olivier URBAIN
& Frère sprl**
ENTREPRISE GÉNÉRALE DE CONSTRUCTION

Chauffage – Pompe à chaleur – Solaire thermique
Electricité – Régulation climatique - Domotique
Rénovation – Transformation
A votre service depuis 1998

Tél. : 02 / 384 60 16 GSM : 0477 / 70 23 28
email : info@urbainetfrere.com

  

Participation aux frais

Par membre, pour la saison 2025-2026 complète €

gymnastique	GAF1 à GAF5	150
artistique	GAF18	200
	GAM1, GAM2, GAM3, GAM4	150
	GAM20	150
	GAMC	200
gymnastique de	GAFC1	450
compétition	GAFC2	600
gymnastique	GR1, GR2, GR3.1	150
rythmique	GREURO, GR3.2	200
gym. adultes	GD, GH	135
gym. démo.	RTRACK	200
modern jazz	MJAZZ1	150
	MJAZZ2, HIPHOP	135
	MJAZZ3	165
psychomotricité	PSY1	125
	PSY2, PSY3	135
tennis	TA	265

Par saison, une **réduction familiale** de 10 € est accordée au membre s'inscrivant à un deuxième cours, ou au deuxième membre d'une même famille s'inscrivant à un cours. De même, une réduction de 15 €, 20 €, etc. est accordée pour chaque cours supplémentaire suivi par tout membre d'une même famille.

La participation inclut les frais de fonctionnement fixés par le club ainsi que les frais de licence/assurance fixés par la FfG (voir p. 11). Les frais de licence/assurance, soit 25€ (loisir) ou 30€ (compétition) pour une inscription saison 2025-2026, ne sont pas remboursables.

Inscription aux cours

Lieu

Bâtiment C8 de l'Institut de la Vallée Bailly,
rue Vallée Bailly 102, à 1420 Braine-l'Alleud.

Dates (voir aussi instructions sur le site)

1. **Les membres 2024-2025 en ordre de cotisation** recevront via mail, entre le 20 avril et le 30 avril, un **formulaire de réinscription** à compléter et à renvoyer **pour le 31 mai 2025 au plus tard**.
2. Ensuite, pour les places restantes des groupes **GAF, GAM, GR et PSY**, une inscription sur le site internet est prévue **dans l'ordre d'arrivée, du 28/6/2025 9h00 au 2/7/2025** jusqu'à obtention du quota maximum du groupe et de 5 réserves.

Veuillez noter qu'aucune suite ne sera donnée à tout courriel (demande d'inscription ou autre objet) reçu pendant notre pause estivale du 3/7/2025 au 3/8/2025.

3. **À partir du 4/8/2025**, pour les places restantes de tous les groupes d'activités, les demandes devront se faire en adressant un mail à inscription@dynamic-club.be.

Le comité se réserve le droit de modifier ou de supprimer certains cours pour des raisons impératives d'organisation.

Indications pratiques

Lieu

Les cours se donnent dans les halls omnisports de l'Institut de la Vallée Bailly, rue Vallée Bailly 102, à 1420 Braine-l'Alleud.

Équipement

- short avec T-shirt, ou particularités à voir avec le moniteur en fonction de la discipline suivie ;
- tunique obligatoire pour les groupes de compétition ;
- le port de chaussures à semelles dures ou marquantes est interdit dans les salles.

Certificat médical

Pour la majorité de nos membres, le certificat médical n'est plus exigé par la fédération, hormis pour les membres de plus de 70 ans et ceux des compétitions div.1 et div.2.

Nous insistons sur l'importance d'un avis médical avant de s'inscrire ou de reprendre l'entraînement sportif.

Intervention de la mutuelle ou de l'employeur

Le justificatif, que vous annexerez à votre formulaire, peut être demandé à attestation@dynamic-club.be.

L'attestation sera transmise sur demande à partir du 1er octobre et une participation aux frais confirmée.

Assurance

Dès que le membre est en ordre d'inscription et de paiement, il est couvert en RC et dégâts corporels auprès de l'assurance de la FfG (Fédération Francophone de Gymnastique). Un feuillet d'information concernant cette assurance peut être obtenu sur demande.

Horaires

La saison s'étend du 25 août 2025 au 24 juin 2026, et les cours sont suspendus lors des congés scolaires.

Les éphémérides, ainsi que les modifications éventuelles, sont disponibles sur le site internet et sont affichées dans les halls d'entrée des deux salles.

Elles sont tenues à jour sur notre site Internet.

Début des cours dès le lundi 25 août 2025

Présence

Une présence régulière est indispensable afin de progresser et de suivre l'évolution du groupe.

Les absences répétées non motivées peuvent être sanctionnées par l'exclusion du cours.

Nous n'assurons évidemment pas la responsabilité des enfants qui ne se présentent pas au cours.

Contacts et informations

site Internet www.dynamic-club.be

adresses e-mail secretariat@dynamic-club.be
 president@dynamic-club.be

compte : IBAN : BE74 0341 6176 1407