

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|----------------------------|--|---|---|---|--|
| ABDOS FESSIERS | 12h30-13h30 S. E1 Grand Hall 18h00-19h00 S. E1 salle 4 | 18h00-19h00 S. E1 Grand Hall | 18h00-19h00 S. E2 Salle 6 | 11h30-12h30 S. E1 Salle 4 18h00-19h00 S. E1 Grand Hall | |
| ACTI GYM SENIORS | | 11h00-12h00 S. E1 salle 4 | | 18h30-20h00 S. E1 Dojo | |
| AIKIDO | | | | | |
| AVIRON | SNUB-AVIRON : Initiation le samedi à 14h30. au 20 quai des usines - 1000 Bruxelles | | | | |
| BADMINTON | 12h15-13h15 E. ■ | 20h00-23h00 S. E1 Grand hall | | 12h00-14h00 S. E1 Grand hall 17h30-19h00 E. O ■ | |
| BASKETBALL | EQ. UNIV. ♂ - 12h30-13h30 S. E1 Grand hall 18h00-19h30 ♀ S. E2 salle 5 | 12h30-13h30 S. E1 Grand hall | 18h00-19h30 E. O ■ | EQ. UNIV ♀ 20h00-21h30 - 21h30-23h00 ♂ S. E1 Grand hall | 12h30-13h30 S. E1 Grand hall |
| BODY SCULPT | 12h30-13h30 E. N ■ | | 18h00-19h00 S. E1 salle 4 | | 12h30-13h30 S. E1 salle 4 |
| BOXE | 18h30-20h30 C.S.F.S. salle M | | 18h00-20h00 C.S.F.S. salle M | | |
| BOXE FRANÇAISE | | | 18h00-19h30 S. E1 salle 3 | | 12h30-13h30 S. E1 Salle 3 |
| CAPOEIRA | | | 12h30-13h30 S. E1 salle 3 | 18h00-19h30 S. E1 salle 3 19h00-20h00 S. E1 salle 4 | |
| DANSES AFRICAINES | | | | | |
| DANSES ORIENTALES | 18h00-19h00 Déb. - 19h00-20h00 Conf. S. E2 salle 6 | | | | |
| ESCALADE | Permanence Escalade le mardi soir (19h00-22h00) Roc House - Entrée 6,00 € - Chée de Boondael, 277, 1050 Bruxelles - 0475/73.07.12 - Tél. Jean Torck (moniteur) 0497/15.82.39 | | | | |
| FLOORBALL | | | | | 12h30-13h30 S. E1 Grand Hall |
| FUN FIT | | 12h30-13h30 E. N ■ | | | |
| FUTZAL | 20h00-22h00 C.S.F.S. salle H3 | | | EQ. UNIV ♂ - 18h00-19h30 Tous publics - 19h30-21h00 C.S.F.S. salle H3 | |
| GLIDDING | | | 19h00-20h00 S. E1 salle 2 | | |
| GYM DOUCE | 11h30-12h30 S. E1 salle 4 | | | | 12h30-13h30 S. E1 Dojo |
| HANDBALL | 20h00-21h00 - Débutants 21h00-22h00 - EQ. UNIV ♀ 22h00-23h00 - EQ. UNIV ♂ S. E1 Grand Hall | | | | |
| HIP HOP/BREAK DANCE | 20h00-22h00 S. E2 salle 6 | 18h30-19h30 E. O | | | |
| JOGGING (PRÉPA 20KM BXL) | | 12h30-13h30 S. E1 Accueil | | 17h30-19h00 S. E1 Accueil | |
| JONGLERIE | | 19h00-20h30 S. E2 salle 6 | | | |
| JU-JITSU MODERNE | 20h00-22h00 S. E1 Dojo | | | 20h00-22h00 S. E1 Dojo 12h30-13h30 S. E1 Dojo | |
| JUDO | | 18h00-20h00 S. E1 Dojo | | | |
| KARATÉ | | | 18h30-20h30 S. E1 Dojo | | 18h30-20h30 S. E1 Dojo |
| KENDO | | | 12h15-13h45 S. E1 salle 2 | | 12h15-13h45 S. E1 salle 2 |
| LATIN AEROBICS | | 19h00-20h00 S. E1 Grand hall | | 19h00-20h00 S. E1 Grand hall | |
| MARCHE NORDIQUE | à partir de février 2012 | | | | |
| MISE EN CONDITION PHYSIQUE | 18h00-19h00 S. E1 Grand hall | 12h30-13h30 S. E1 Grand Hall | | 12h30-13h30 S. E1 Salle 4 | |
| MODERN JAZZ | | | 19h00-20h30 Déb. - 20h30-22h00 Conf. S. E2 salle 6 | | |
| MUSCULATION | 12h00-14h00 • 18h00-21h00 S. E1 MCP 12h30-13h30 E. ■ 17h30-19h30 E. ■ | 12h00-14h00 • 18h00-21h00 S. E1 MCP 20h00-21h30 C.S.F.S. salle C 18h00-19h30 E. ■ 17h30-19h30 E. ■ | 12h00-14h00 • 17h00-21h00 S. E1 MCP 12h30-13h30 E. ■ 17h30-19h30 E. ■ | 12h00-14h00 • 18h00-21h00 S. E1 MCP 20h00-21h30 C.S.F.S. salle C 12h30-13h30 E. ■ 17h30-19h30 E. ■ | 12h00-14h00 S. E1 MCP 12h30-13h30 E. ■ 17h30-19h30 E. ■ 20h30-22h00 C.S.F.S. salle G2 |
| NAGINATA | | 20h30-22h00 D salle parquet | | | |
| NATATION | Calypso 8h00-9h00 | Calypso 12h30-14h00 | | de sept. à déc. piscine d'Ixelles 12h00-14h00 | |
| PLONGÉE SOUS-MARINE | | | Piscine Calypso 20h45 précises. Info 0475/26.21.27 | | |
| REMISE EN FORME | 18h00-19h30 E. N ■ niveau 2 | | | 12h30-13h30 E. ■ niveau 1 | |
| SALSA | | 20h00-21h30 S. E2 salle 5 | | | 18h30-20h30 S. E1 Salle 2 |
| STEP BASIC | 19h00-20h00 S. E1 Grand hall | | 12h30-13h30 S. E1 Grand hall 12h30-13h30 E. N ■ | 12h30-13h30 E. N ■ | |
| STRETCHING | 19h00-20h00 S. E1 salle 4 | 12h30-13h30 E. N ■ 19h00-20h00 S. E2 salle 5 | | | |
| TAEKWONDO | 20h00-22h00 S. E1 salle 3 | | 19h30-21h30 S. E1 salle 3 | | |
| TAI CHI CHUAN | | 19h00-20h30 S. E1 salle 4 | 12h15-13h45 Déb. S. E1 salle 4 | 12h30-13h30 S. E2 salle 6 19h30-21h00 S. E2 Salle 5 | |
| TANGO | | 12h15-13h45 S. E2 Salle 6 | | 18h00-19h30 C.S.F.S. salle H1.1-1.2 | |
| TENNIS | 17h30-19h00 C.S.F.S. salle H1.1-1.2 | | | | |
| TENNIS DE TABLE | 20h00-21h30 S. E1 salle 2 | | | | |
| ULTIMATE FRISBEE | | 18h00-19h00 C.S.F.S. salle H1.2 | 20h00-22h00 Eq. Univ C.S.F.S. salle H1 | | |
| VOLLEYBALL | 18h30-20h00 C.S.F.S. salle H2 18h00-19h30 E. O ■ | 12h30-13h30 - Personnel ULB S. E2 salle 5 | 12h30-13h30 S. E1 Grand hall 18h00-19h30 ♀ - 19h30-21h00 ♂ EQ. UNIV S. E2 salle 5 | 21h00-23h00 S. E1 Grand hall | 12h30-13h30 S. E1 Grand hall |
| YOGA | 12h30-13h30 • 18h15-20h00 S. E1 Dojo | 12h30-13h30 S. E1 Dojo | | 12h30-13h30 S. E1 salle 2 • perfectionnement | |