



RUM  CUBE



**CENTRE
SPORTIF
LOCAL
DE RUMES**



**SAISON SPORTIVE
2025-2026**

• Edito

Il y a quelques mois, nous avons eu l'immense plaisir d'inaugurer un projet qui nous tenait particulièrement à cœur : le tout nouveau hall sportif de notre commune, désormais connu sous le nom de RumXcube. Ce nom, déjà familier pour beaucoup, incarne un lieu moderne, dynamique et ouvert à tous, où le sport devient un véritable vecteur de lien social, de bien-être et de dépassement de soi.

Aujourd'hui, au nom du Conseil d'administration et en étroite collaboration avec l'Échevinat des Sports, je suis fier de vous présenter un programme d'activités riche, varié et accessible.

Ce programme a été conçu avec le souci de répondre aux attentes d'un large public : enfants, adolescents, adultes, seniors, sportifs amateurs ou confirmés... chacun y trouvera sa place. Des disciplines classiques aux pratiques plus innovantes, notre ambition est de faire de RumXcube un lieu vivant, inclusif et stimulant.

Depuis son ouverture, le hall prend doucement son rythme de croisière. Les premiers retours sont très encourageants, et nous voyons déjà naître une belle dynamique autour de ce nou-

vel-espace. Mais au-delà des infrastructures, ce sont les utilisateurs – vous – qui donnent vie à ce lieu. Votre enthousiasme, votre respect des consignes et votre esprit de convivialité sont les clés de son succès.

RumXcube est un outil collectif, un bien commun. Il nous appartient à tous d'en prendre soin, de le préserver et de le faire évoluer dans le bon sens. Respecter les règles d'utilisation, c'est garantir un environnement sûr, propre et agréable pour chacun.

Ce hall sportif est bien plus qu'un simple bâtiment : c'est un lieu de rencontres, d'échanges, de découvertes et de dépassement personnel. Ensemble, faisons en sorte qu'il reste un espace accueillant, inspirant et fédérateur pour les années à venir.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente saison sportive, pleine d'énergie, de plaisir et de belles réussites.

Jérôme Ghislain
Président de la RCA

Administrateurs de la Régie Communale Autonome



Jérôme Ghislain



Clémence Lepa



Alex Lefebvre



Céline Berton



Grégoire Carton



Gilles Delanghe



Thomas Decubber



Xavier Ortiz

• Partenaires



• L'infrastructure

Plateau sportif de 40m x 20m

Disciplines pratiquées :

Sports ballons (futsal, basket-ball, voley-ball et handball)
& **Sports raquettes** (Badminton, tennis, pickleball, etc.)



Dojo de 12m x13m

Disciplines pratiquées :

Arts Martiaux (judo, jujitsu, self défense, boxe, etc.)
Psychomotricité



Salle polyvalente de 12m x 18m

Disciplines pratiquées :

Danse, pilates, fitness, yoga, remise en forme...



L'espace cafétéria

Notre espace cafétéria vous accueille dans un cadre chaleureux et lumineux. Il offre aussi une vue directe sur la salle omnisports. Que vous soyez sportif, accompagnant ou simplement de passage, profitez d'un moment de détente autour d'un café, d'une boisson fraîche ou d'une collation.

*Snacks, boissons chaudes & froides
Espace assis confortable et lumineux*

Contact : Guillaume Tricot : 0473/407378

Infrastructures extérieures

Disciplines pratiquées :

- Espace fitness
- Terrain de foot
- Agora sportive

**Espaces ouverts à TOUS
en libre utilisation**



• Activités sportives organisées par le RumXcube

ACTIVITÉS KIDS

BADMINTON

Mercredi : 14h - 15h30

Pour les
8 - 12 ans



BOXE THAÏ (Muay Thai)

Dimanche : 10h30 - 12h

Pour les
6 - 13 ans



MULTISPORTS

Jeudi : 16h30 - 17h30

Jeudi : 17h30 - 19h

Pour les
9 - 12 ans



P'TITS BOUTS SPORTIFS

Mercredi : 15h30 - 16h30

Pour les
3 - 4 ans



ULTIMATE FRISBEE

Mardi : 16h45 - 18h

Pour les
9 - 13 ans



ZUMBA BY LORENE

Mercredi : 15h30 - 16h30

Mercredi : 16h30 - 17h30

Mercredi : 17h30 - 18h30

Pour les
7 - 9 ans
4 - 6 ans
10 - 14 ans



ACTIVITÉS ADOS & ADULTES

ABDOS-FESSIERS

Lundi : 18h - 19h



BADMINTON

Mercredi : 17h30 - 19h

Mercredi : 19h - 20h30

* Tous niveaux

Pour les
13 - 18 ans
adultes



BOXE THAÏ (Muay Thai)

Jeudi : 20h - 21h30

* Tous niveaux



Pour les
+ 14 ans
& adultes



DANSE-RÉCIT BY CHARLINE

Dimanche : 13h30 - 15h30

Pour les
15 - 22 ans



FITNESS - FULL BODY

Lundi : 19h - 20h

* Tous niveaux



Pour les
+ 16 ans
& adultes

MARCHE NORDIQUE

Mardi : 10h - 12h

* Tous niveaux

Possibilité de prêt de bâtons



PILATES

Mercredi : 19h30 - 20h30



ZUMBA

Mercredi : 18h30 - 19h30



Pour plus d'informations
& inscriptions aux activités
du RumXcube :

Tél. : +32 (0) 471 68 19 91
Mail : helene.rcarumes@gmail.com

• Activités sportives organisées par le RumXcube

SPORT SENIORS

GYM DOUCE

- * Lundi : 10h - 11h
- * Vendredi 10h - 11h



MARCHE NORDIQUE

- Mardi : 10h - 12h
- * Tous niveaux



Possibilité de prêt de bâtons

SPORT POUR TOUS

Possibilité de réserver un espace sportif pour s'adonner à la pratique sportive seul, en famille ou entre amis (futsal, badminton, etc.)

Pour plus d'informations & inscriptions
aux activités du Rumxcube :
Tél. : +32 (0) 471 68 19 91
Mail : helene.rcarumes@gmail.com

• Activités clubs



BASKETBALL

ROYAL ESSOR BASKET CLUB TEMPLEUVE

- * **Horaires** : voir le site : www.basketclubs.be/rebctempleuve
- * **Tous niveaux * Tous publics** : (enfants & adultes)
- * **Contact** :
- Courrier Lionel : 0474/44.83.09 - lionel.courrier@hotmail.com
- Deman Christophe : 0494/93.81.43 - chr.deman@gmail.com



DANSE

THE YOUNG TALENTS DANCE

Ecole de danse pour les enfants dès l'âge de 2,5 ans & Adultes

L'école The Young Talents a été créée il y a plus de 30 ans, unique dans la région, proposant déjà à l'époque différents styles de danse dans un même cours avec une méthode anti-stress et anti-complexe.

* **Tous les samedis à partir de la mi-septembre** :

9h30 à 10h30 : 2,5 à 5 ans (Comédie musicale) / 10h30 à 11h30 : 6 à 8 ans (Kids dance)
11h30 à 12h30 : 9 à 12 ans (Kids dance) / 12h30 à 13h30 : + 12 ans et adultes (Hip-Hop & Dance)

* **Contact** : - Valou Schepens : 0495/42.02.10 - info@theyoungtalents.be
voir le site : www.theyoungtalents.be



CROSS TRAINING

CROSS TRAINING BY STEFFY

- * **Horaires** :
- Mardi 19h à 20h

* **Contact** : 0495/10.85.60 ou steffydelahecq@hotmail.be



DANSE BIEN-ETRE (NIA)

TEMPO VITAL Move & Dance

Le NIA® est une technique douce qui mêle danse, arts martiaux et conscience corporelle. Sans impact, elle libère les tensions, améliore la mobilité, renforce, stimule l'énergie vitale et favorise le bien-être global.

- * **Horaires** : - Vendredi 18h à 19h
- * **Tous niveaux * Tous publics** : (enfants & adultes)
- * **Contact** : - Patricia Lasik : 0474/58.69.57 - patrick.lasik@gmail.com
voir sur Facebook : www.facebook.com/profile.php?id=61574899603607



DANSES DE LIGNE

TEMPO VITAL Move & Dance

- * **Horaires** :
- Vendredi 19h à 20h : Line Dance 1 : novice - débutant
- * **Tous niveaux * Tous publics** : (enfants & adultes)
- * **Contact** : - Patricia Lasik : 0474/58.69.57 - patrick.lasik@gmail.com
voir sur facebook : www.facebook.com/profile.php?id=61574899603607



PICKLEBALL

PICKLEBALL TOURNAI BELGIUM

- * **Horaires** :
- Jeudi 19h30 à 21h30
- * **Tous niveaux * Accessible à tous** : (ados & adultes)
- * **Contact** : 0476/42.59.66 - www.pickleball-tournai.be



TAI CHI

TAICHICHUAN YANGSTYLE

- * **Horaires** : - Jeudi 10h à 11h
- * **Contact** : 0475/80.66.53 - www.taichichuan-yangstyle.be

• Activités clubs



MINI-FOOT

**MFC OLYMPIC
BRUNEAUT**

- * **Horaires** : - Lundi 20h30 à 22h
- * **Matches (sur base du calendrier de championnat)** :
le vendredi à 21h (équipe première)
- * **Contact** :
- Aurélien Depretz : 0473/59.37.33 - aureliendepretz@live.be



HANDBALL

**HANDBALL CLUB
DE RUMES**

- * **Horaires** : - Lundi 17h à 18h30 pour les enfants nés en 2015 et 2016
- Mercredi 15h30 à 17h30 pour les enfants nés en 2017 et 2021 (Psychomotricité et Mini-Handball)
- Vendredi 17h30 à 19h pour les enfants nés en 2013 et 2014
- * **Tous niveaux** *Stages pendant les vacances scolaires
- * **Contact** : - Emmanuel Huart : 0471/90.68.11 - secretaire@estu.be
- Romain Poix : 00 33 (0) 620.11.96.46 - romainpoix59@gmail.com
Facebook : Handball Club Rumes



JUDO

**KANO JUDO
CLUB**

- * **Horaires** : - Lundi et jeudi 17h30 à 18h30
- * **Tous niveaux** (enfants & adultes)
- * **Contact** : info@judokano.be



REMISE EN FORME/FITNESS

LOR'N FIT
Cours de fitness à partir de 14 ans

- * **Horaires** : - Jeudi 18h30 à 19h30 : Pound (séance fitness rythmée avec des baguettes)
- Jeudi 19h30 à 20h30 : Renforcement musculaire
- * **Tous niveaux**
- * **Contact** :
- Lorene : 0033 (0)6 25.90.20.66 - lorenelanin@hotmail.fr
Facebook : Lor'n Fit



REMISE EN FORME/FITNESS

LJ POWERZONE
Cours de fitness pour enfants & adultes

- * **Horaires** : - Dimanche 10h à 11h
- * **Tous niveaux**
- * **Contact** :
- Jason et Laure : 0477/25.27.61 - corbec21@gmail.com
Facebook : LJ Powerzone



SPORTS SENIORS

AÎNÉS AU PICKLEBALL
Cours de pickleball réservé aux plus de 50 ans
en collaboration avec ENEO SPORT

- * **Horaires** : - Lundi 15h30 à 17h
- * **Contact** :
- Olivier Gobert : 0479/27.89.78 - oliviergobert@hotmail.com



YOGA

MUKTA YOGA
Cours de yoga pour adultes

- * **Horaires** : - Jeudi de 17h à 18h
- * **Tous niveaux**
- * **Contact** :
- Rosalie Coldebella : 0475/62.40.63
Facebook : @rosawfit - site : www.vogidiet.be



YOGA

YOGA DU RIRE

Pour toute personne qui ressent le besoin d'amener de la légèreté, du lâcher-prise et de la joie dans sa vie.

- * **Contact** :
- Jocelyne Massard : 0474/81.14.45 - yogaduriretournai@gmail.com



HARMONIE DU CORPS

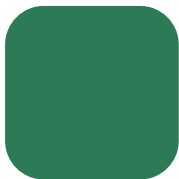
QI GONG
Gymnastique douce

Le **Qi Gong** est une pratique chinoise ancienne qui combine mouvements doux, respiration et concentration pour renforcer l'énergie vitale (Qi) et favoriser la santé du corps et de l'esprit.

- * **Horaires** : - Mardi de 18h à 19h (d'octobre à juin)
- * **Tous niveaux** * **Accessible à tous** : (16 ans + & adultes)
- * **Contact** :
- Gwendoline Debaisieux - debaisieuxgwendoline@gmail.com

• Stages sportifs

STAGES DE CARNAVAL **STAGES DE PRINTEMPS** **STAGES D'ÉTÉ** **STAGES D'AUTOMNE**



Stages sportifs multisports
organisés
à chaque vacance scolaire
à l'attention des enfants
dès l'âge de 4 ans.

Horaire des activités :
9h-16h.

Garderie Gratuite
dès 8h le matin
et le soir jusque 17h.

Encadrement assuré
par du **personnel qualifié**

Contact : Rumxcube
Tél. : +32 (0) 471 68 19 91
Mail : helene.rcarumes@gmail.com



RUM X CUBE

Informations pratiques :

CENTRE SPORTIF LOCAL DE RUMES

Place Roosevelt 7c à 7610 Rumes

Tél. : +32 (0) 471 68 19 91

Mail : helene.rcarumes@gmail.com

BE68 0910 2281 4934

Facebook : Rumxcube

www.rumxcube.be

Bougez sans vous ruiner !

La plupart des mutuelles interviennent
dans les frais d'inscription d'activités sportives
(cours hebdomadaires, stages, etc.).

Renseignez-vous !