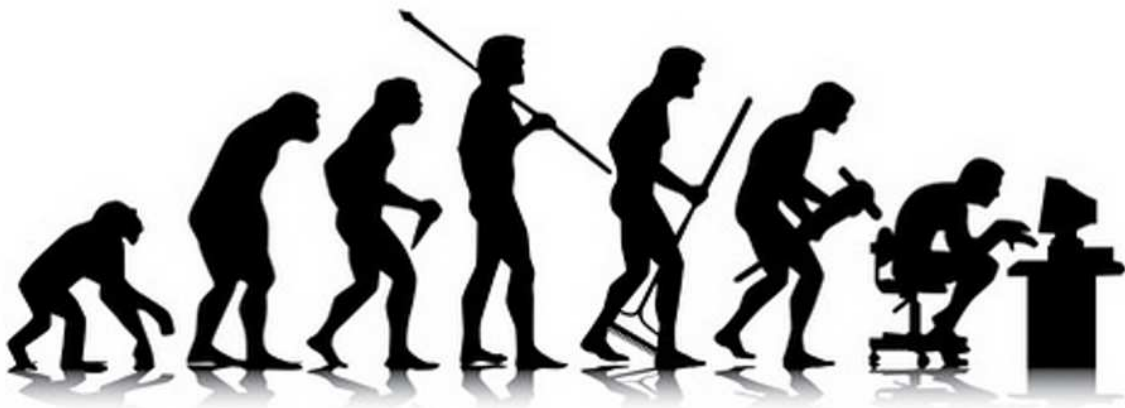


Université des Aînés

Marche nordique et gym. plein air

Groupe I - Mardi matin

Année 2020-2021



Participons au retour de la posture centrale...

Dates et lieux de rendez-vous :

Pour atteindre ces différents endroits, il vous est conseillé de vous procurer la carte Michelin du nord de la Belgique au 1/200.000.(carte n°533)

Date : mardi 15 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bois de Lauzelle

Lieu de rendez-vous : 9h45 parking du golf de Louvain-La-Neuve, Rue A. Hardy 68, 1348 Louvain-La-Neuve.

Date : Mardi 22 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Plancenoit

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Sainte-Catherine, place de Plancenoit à 1380 Plancenoit

Date : Mardi 29 septembre
Heure : 9h45 – départ 10h00
Lieu : Sart-Dames-Aveline
Lieu de rendez-vous : 9h45 Complexe sportif de Sart-Dames-Avelines, 51 chemin de la Bruyère du Coq à 1495 Sart-Dames-Avelines

Date : Mardi 6 octobre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Château de La Hulpe
Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)

Date : Mardi 13 octobre
Heure : 9h45 départ 10h00
Lieu : Glabais
Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Pierre, Chemin Eglise Saint-Pierre, 1 1473 Glabais

Date : Mardi 20 octobre
Heure : 9h45 départ 10h00
Lieu : Couture-Saint-Germain
Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5 1380 Couture-Saint-Germain

Date : Mardi 10 novembre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Bonlez
Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de l'Eglise Sainte-Catherine (Chemin de l'Herbe 44 à 1325 Bonlez)

Rem : Il s'agit du parking situé dans la Rue d'En Haut (rue qui descend à droite quand on fait face à l'église)

Date : Mardi 17 novembre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Piétrebais
Lieu de rendez-vous : 9h45 Chapelle Saint-Laurent, rue de la procession, 1315 Piétrebais Première à gauche après la grotte mariale en venant de Grez-Doiceau

Date : Mardi 24 novembre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Val

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise de Dion-Le-Val, Place Communale 1
1325 Dion-le-Val

Date : Mardi 01 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Pécrot

Lieu de rendez-vous : 9h45 Club de sport CS Pécrot BG, 45 Rue Cyrille Bauwens
1390 Bossut-Gottechain (Grez-Doiceau)

Date : Mardi 8 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Corroy-Le-Grand

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Etienne, Rue de l'Eglise
1325 Corroy-Le-Grand

Date : Mardi 5 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gentines

Lieu de rendez-vous : 9h45 Église Sainte-Gertrude, Rue du Pont d'Arcole 1
1450 Gentines

Date : Mardi 19 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Cérroux

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise N.D. du Bon Secours, Place Communale, 1
1341 Cérroux-Mousty

Pour les adresses des lieux suivants, veuillez vous reporter à celle déjà mentionnée pour le même endroit de la sortie dans les premières pages de ce programme.

Marche N°	Date	Lieu
14	02/02	Plancenot
15	09/02	Sart-Dames-Avelines
16	02/03	Château de la Hulpe
17	09/03	Glabais
18	16/03	Couture-Saint-Germain
19	20/04	Bonlez
20	27/04	Pietrebais
21	04/05	Dion-Le-Val
22	11/05	Pécrot
23	25/05	Corroy-Le-Grand
24	01/06	Gentines
25	08/06	Céroux

Matériel à emporter :

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques du jour
- Chaussures de marche ou chaussures de jogging
- Une collation
- boisson
- Un petit sac à dos
- Votre paire de bâtons de marche.

Nous vous recommandons le magasin SEEONEE situé 56 chaussée de la Croix à 1340 Ottignies afin de réaliser vos achats spécifiques à la randonnée et aux voyages. Vous y serez accueilli avec chaleur et professionnalisme. Pour y arriver, prendre l'axe routier rejoignant le centre sportif du Blocry à Ottignies centre. Le magasin est situé à l'intersection avec la rue du Tiernat.

Consignes pour les rendez-vous :

- Le début de la séance se fait à l'heure exacte indiquée sur la feuille. Il vous est donc conseillé d'arriver à l'heure fixée pour le rendez-vous afin de ne pas rater le départ.
- En cas de problèmes vous pouvez joindre le guide sur son GSM au 0488.51.51.18 N'hésitez pas à laisser un message, je rappelle toujours.
- Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente la sortie a lieu. Néanmoins, en cas de force majeur (verglas généralisé, ouragan, tornade...), la randonnée est annulée.
- La fin de la séance est prévue vers 12h00
- Si vous constatez l'absence du guide au moment du départ prévu de la randonnée (pas avant), tentez de le contacter sur son gsm afin de savoir ce qui se passe. Rassurez-vous, cela ne s'est jamais produit. S'il est injoignable, rentrez chez vous et contacter le bureau de l'UDA afin de recevoir les instructions pour la suite du programme.

Si vous ratez votre sortie

Il vous est possible de remplacer votre séance de marche nordique du mardi matin par une séance le vendredi matin (Attention, lieux différents. Horaires semblables) Vous trouverez le programme sur le site de l'Uda :

www.universitedesaines.be

TRES IMPORTANT : POUR RECEVOIR L'UN OU L'AUTRE DETAIL RELATIF A NOS SEANCES IL FAUT **IMPERATIVEMENT** M'ENVOYER VOTRE ADRESSE EMAIL A L'ADRESSE SUIVANTE EN MENTIONNANT VOTRE GROUPE (MARCHE NORDIQUE°

grandeurnature@skynet.be