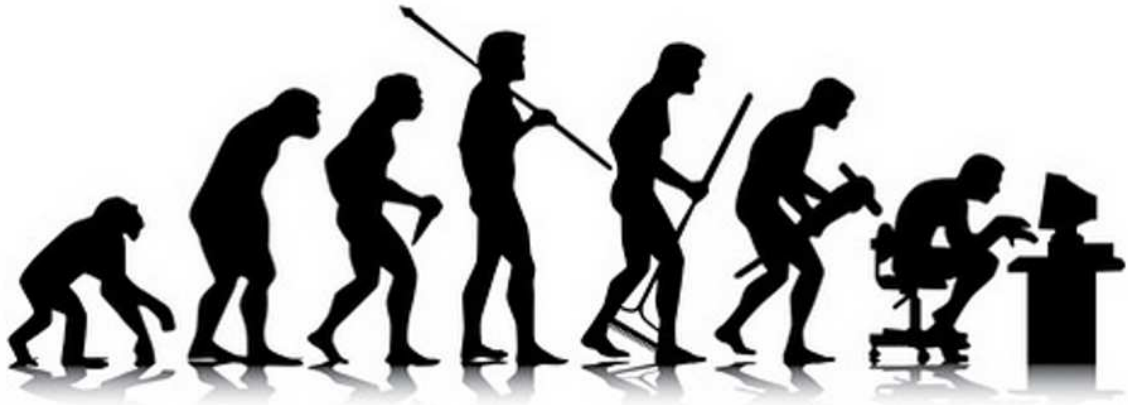


Université des Aînés

La marche : vecteur de pleine santé

Année 2020-2021



Participons au retour de la posture centrale...

Lieux de rendez-vous :

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

Date : Jeudi 24 septembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bois de Lauzelle

Thème : La biomécanique préservatrice

Lieu de rendez-vous : Parking du golf de Louvain-La-Neuve, juste à côté du restaurant la Baïta. Rue A. Hardy 68, 1348 Louvain-La-Neuve.

Date : Jeudi 22 octobre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Beauvechain

Thème : La respiration facilitatrice

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Sulpice, Place Communale, 8
1320 Beauvechain

Date : Jeudi 26 novembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Gentines

Thème : Le renforcement musculaire adapté.

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

Date : Jeudi 10 décembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Hévillers

Thème : La souplesse fonctionnelle

Lieu de rendez-vous : Eglise Ste-Gertrude, Rue de la Houssière, 2
1435 Mont-St-Guibert

Date : Jeudi 14 janvier

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Rofessart

Thème : L'entraînement de l'endurance fondamentale et techniques d'orientation.

Lieu de rendez-vous : Eglise Sint-Joseph, Rue Victor Stenuit
1342 Ott/LLN

Date : Jeudi 11 février

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Sart-Lez-Walhain

Thème : L'entraînement des rythmes de marche et approfondissement des techniques d'orientation.

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Joseph - Saint-martin
Rue du Bois de Buis à 1457 Walhain-Saint-Paul

Date : Jeudi 11 mars

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Lathuy

Thème : La conscientisation corporelle

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Rue Dessus
1370 Lathuy

Date : Jeudi 22 avril

Heure : 9h45

Lieu : Groenendael

Thème : Le renforcement osseux et tendineux.

Lieu de rendez-vous : Gare de Groenendael, Groenendaalsesteenweg
1560 Hoeilaart

Date : Jeudi 06 mai
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Neerijse
Thème : Complément de gestuelle.
Lieu de rendez-vous : Sint-Paulus en Paulus, Beekstraat
3040 Neerijse

Date : Jeudi 27 mai (Nocturne)
Heure : 19h30
Lieu : Sart-Messire-Guillaume
Thème : Marcher pour préparer un sommeil de qualité.
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Antoine, Rue de la chapelle
1490 Court-St-Etienne
Remarque : Il s'agit de la grande église et non pas de la chapelle située sur un talus.

Date : Jeudi 10 juin
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Beez
Thème : La nature nourricière
Lieu de rendez-vous : 9h30 devant le yachting Club, Beez Boating Club, Bassin Garage
5000 Beez

Pour y arriver : prendre l'autoroute Bruxelles-Namur et quitter l'autoroute à la sortie 14 (Namur-Bouge). Au rond-point, suivre la direction "Beez". Poursuivre la route en suivant les panneaux "Beez". A hauteur de la Meuse, empruntez l'Avenue Reine Elizabeth, passez devant l'école communale de Beez, roulez plus ou moins 1km 200 m. Vous atteignez les rochers et le parking situé devant la voie de chemin de fer. C'est là le lieu de rendez-vous, juste en face du Yachting club.

Matériel à emporter :

- Vêtements adaptés aux conditions climatiques du jour
- Une paire de bâtons télescopiques
- Une collation et boisson
- Un petit sac à dos

Consignes pour les rendez-vous :

- Le départ pour la promenade se fait à 10h **de façon stricte et absolue**, arrivez donc à 9h45.
- 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, carambolage etc.), la randonnée est annulée.
- La fin de la randonnée est prévue vers 12h00-12h30.
- 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.

Nous vous recommandons le magasin SEEONEE situé 56 chaussée de la Croix à 1340 Ottignies afin de réaliser vos achats spécifiques à la randonnées 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.

Si vous veniez à manquer une sortie, il vous serait possible de la rattraper dans le groupe « Marche et randonnée » du lundi ou jeudi ou encore « Randos-Images » du jeudi. Les programmes se trouvent sur le site de l'Uda :

TRES IMPORTANT : POUR RECEVOIR LES NOTES GENERALES, IL FAUT **IMPERATIVEMENT** M'ENVOYER VOTRE ADRESSE EMAIL A L'ADRESSE SUIVANTE EN MENTIONNANT VOTRE GROUPE (Marche Pleine Santé)

grandeurnature@skynet.be

Les fichiers vous seront envoyés au format Pdf. Vous pourrez les lire grâce au programme gratuit "Acrobat reader".