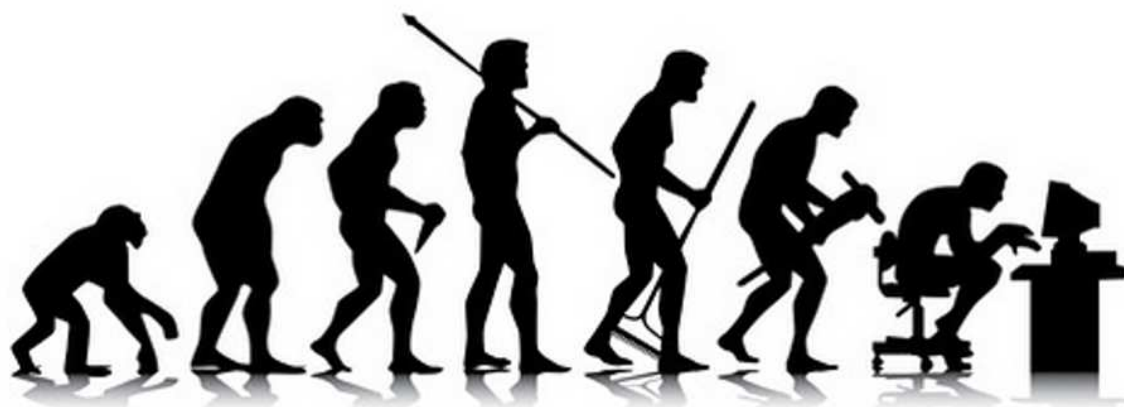


# Université des Aînés

## Marche nordique et gym. plein air

Groupe II - Vendredi 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 :** Vendredi 18 septembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Bois de Lauzelle

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 parking du golf de Louvain-La-Neuve, juste en face du petit parcours, à côté du restaurant "La Baïta", Rue A. Hardy 68, 1348 Louvain-La-Neuve.

**Date :** Vendredi 25 septembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Maransart

**Lieu de rendez-vous :** Parking du centre sportif situé à deux pas de l'église.  
Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.

**Date :** Vendredi 2 octobre  
**Heure :** 9h45 – départ 10h00  
**Lieu :** Sart-Dames-Avelines  
**Lieu de rendez-vous :** Complexe sportif de Sart-Dames-Avelines,  
51 chemin de la Bruyère du Coq à 1495 Sart-Dames-Avelines

**Date :** Vendredi 9 octobre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Gastuche  
**Lieu de rendez-vous :** Devant la gare de Gastuche, Place Joseph Hallaux  
1390 Grez-Doisneau/Gastuche

**Date :** Vendredi 16 octobre  
**Heure :** 9h45 départ 10h00  
**Lieu :** Forêt de Meerdaels  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Amand, Rue Auguste Goemans  
1320 Hamme-Mille

**Date :** Vendredi 23 octobre  
**Heure :** 9h45 départ 10h00  
**Lieu :** Longueville  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2  
1325 Longueville

**Date :** Vendredi 13 novembre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Bossut  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby  
1390 Bossut- Gottechain

**Date :** Vendredi 20 novembre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Mellery  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps 1495 Mellery.

**Date :** Vendredi 27 novembre

**Heure :** 9h45 départ 10h00

**Lieu :** Chastre

**Lieu de rendez-vous :** Maison communale de Chastre, Avenue du Castillon 71  
1450 Chastre

**Attention :** veuillez vous rendre sur le square de Lespignan situé plus en bas de l'entrée de l'Hôtel de ville (100 mètres en descendant à gauche quand on fait face à la grille d'entrée sur l'avenue du Castillon).

**Très important :** Afin de ne pas encombrer le parking de la Maison Communale, il nous est demandé de nous parquer dans les rues avoisinantes.

**Date :** Vendredi 4 décembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Château de la Hulpe (Parking Folon)

**Lieu de rendez-vous :** Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)

**Date :** Vendredi 11 décembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Tourines-La-Grosse

**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Martin, Place Saint-Martin 3  
1320 Tourinnes-la-Grosse.

**Date :** Vendredi 08 janvier

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Piétrebais

**Lieu de rendez-vous :** Chapelle Saint-Laurent, rue de la Procession, 1315 Piétrebais  
Première à gauche après la grotte mariale en venant de Grez-Doiceau

**Date :** Vendredi 22 janvier

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Hévillers

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

Veuillez consulter les adresses de rendez-vous de ce tableau en vous reportant aux lieux mentionnés sur les premières pages de ce programme.

Marche N°	Lieu	Dates
14	Maransart	5/02
15	Sart-dames- Avelines	12/02
16	Gastuche	05/03
17	Forêt de Meerdaels	12/03
18	Longueville	19/03
19	Bossut	23/04
20	Mellery	30/04
21	Chastre	07/05
22	Château de la Hulpe (Folon)	14/05
23	Tourinnes-La- Grosse	28/05
24	Piétrebais	04/06
25	Héவில்	11/06

### **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 majeure (verglas généralisé, ouragan, tornade...), la randonnée est annulée.
- La fin de la sortie 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 contactez 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 vendredi matin par une séance de marche nordique le mardi matin (Attention lieux différents. Horaires semblables). Vous trouverez le programme des différents groupes sur le site de l'Uda :

[www.universitedesaines.be](http://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°VENDREDI)

[grandeurnature@skynet.be](mailto:grandeurnature@skynet.be)