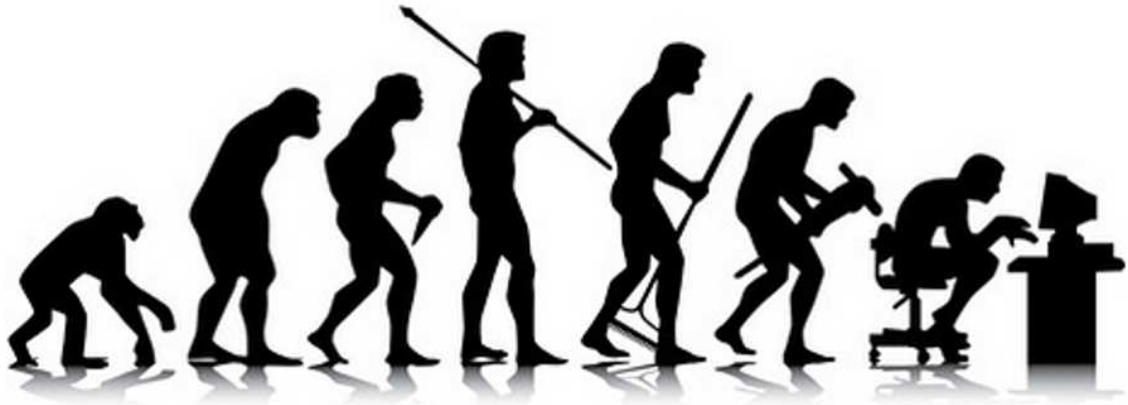


Université des Aînés

Marche nordique et gym. plein air

Année 2021-2022



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 14 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 : Mardi 21 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Antoine, Rue de la chapelle à 1490 Court-St-Etienne

Date : Mardi 28 septembre

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Vieusart

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Martin, Rue de Neussart à 1325 Corroy-Le-Grand

Date : Mardi 5 octobre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Mellery

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps à 1495 Mellery

Date : Mardi 12 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Bousval

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du centre sportif G. Gossiaux (situé en face de l'école communale de Bousval juste avant l'église), Avenue des Combattants 49, 1470 Bousval

Date : Mardi 19 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Mont

Lieu de rendez-vous : 9h45 parking de l'église situé en face de l'école primaire, Rue de la Cure à 1325 Dion-le-Mont

Date : Mardi 09 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Hattain

Lieu de rendez-vous : 9h45 Place d'Hattain située au croisement de la Rue Hattain et de la rue Saint-Roch à Baisy-Thy à 1470 Genappe. Long 04°29'26'' E/ Lat 50°35'54'' N
Sur la N275 allant vers Villers-la-Ville, prendre à droite vers Baisy-Thy/ Tangissart

Date : Mardi 16 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gottechain

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Remacle, Rue des Déportés 7B à 1390 Bossut-Gottechain

Date : Mardi 23 novembre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Château de la Hulpe (Fondation Folon)

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)

Date : Mardi 30 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Chaumont-Gistoux

Lieu de rendez-vous : 9h45 Centre sportif Docquier, Avenue du Ronvau 8
1325 Chaumont-Gistoux

Date : Mardi 07 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Rigenée

Lieu de rendez-vous : 9h45 Intersection de la rue du Châtelet et de la rue des Liégeois à 1495 Villers-La-Ville

Remarque : Vous trouverez le moyen de vous parquer le long de la haie qui s'étend depuis les bulles à verres. Faites-le côtes-à-côtes et non pas dans le sens de la longueur.

Date : Mardi 11 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Opprebais

Lieu de rendez-vous : 9h45 F.C. Incourt (centre sportif), Rue de la Bruyère 1315 Opprebais

Date : Mardi 18 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gastuche

Lieu de rendez-vous : 9h45 Gare de Gastuche, Place Hallaux
1390 Grez Doiceau

Pour les adresses des sorties suivantes, veuillez vous reporter à celles mentionnées dans les pages précédentes.

Sortie N°	Dates	Lieu
14	08/02	Sart-Messire-Guillaume
15	15/02	Vieusart
16	08/03	Mellery
17	15/03	Bousval
18	22/03	Dion-Le-Mont
19	19/04	Hattain
20	26/04	Gottechain
21	10/05	Château de la Hulpe
22	24/05	Chaumont-Gistoux
23	31/05	Rigenée
24	07/06	Opprebais
25	14/06	Gastuche

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 0496.69.64.49 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 randonnée 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 randonnée

Il vous est possible de remplacer votre séance de marche nordique par une séance de randonnée les lundis (Marches et randonnées) ou jeudis (Rando-Image ou Marche Bien-être). Vous trouverez le programme des différents groupes 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