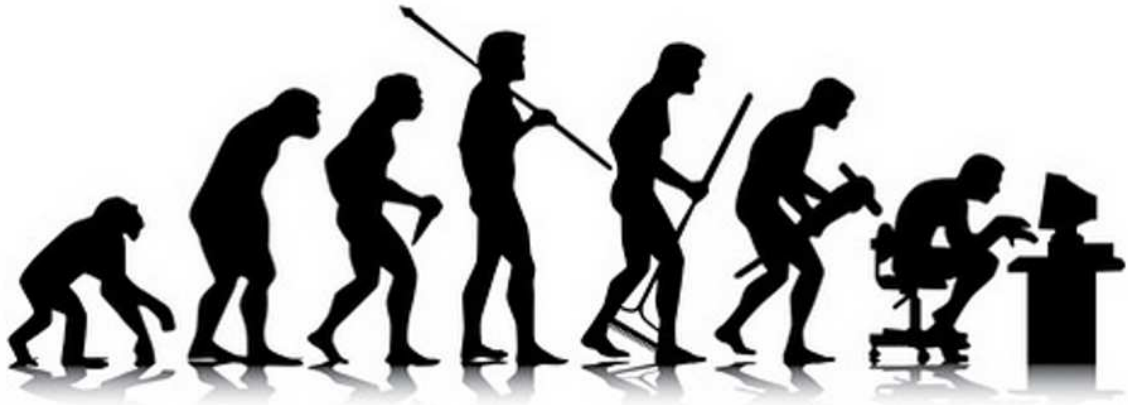


Université des Aînés

La marche : vecteur de bien-être

Année 2021-2022



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 23 septembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bois de Lauzelle

Thème : La biomécanique préservatrice

Lieu de rendez-vous :

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 : Jeudi 21 octobre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Thème : La respiration facilitatrice

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 25 novembre
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Chaumont-Gistoux
Thème : Le renforcement musculaire adapté.
Lieu de rendez-vous : Centre sportif Docquier, Avenue du Ronvau 8
1325 Chaumont-Gistoux

Date : Jeudi 09 décembre
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Maransart
Thème : La souplesse fonctionnelle.
Lieu de rendez-vous : parking du centre sportif situé à deux pas de l'église.
Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.

Date : Jeudi 20 janvier
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Hamme-Mille
Thème : Complément de gestuelle.
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Amand, Rue Auguste Goemans
1320 Hamme-Mille

Date : Jeudi 17 février
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Ohain
Thème : L'entraînement de l'endurance fondamentale et techniques d'orientation.
Lieu de rendez-vous : Eglise St.-Etienne, Rue de l'Eglise St Etienne
1380 Ohain

Date : Jeudi 17 mars
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Hattain
Thème : L'entraînement des rythmes de marche et approfondissement des techniques d'orientation.
Lieu de rendez-vous : 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 : Jeudi 28 avril
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Villers-La-Ville
Thème : La conscientisation corporelle
Lieu de rendez-vous : Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55
1495 Villers-La-Ville

Date : Jeudi 12 mai
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Bossut
Thème : Le renforcement osseux et tendineux.
Lieu de rendez-vous : Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby
1390 Bossut- Gottechain

Date : Jeudi 02 juin (Nocturne)
Heure : 19h30 - ...
Lieu : Vieusart
Thème : Marcher pour préparer un sommeil de qualité.
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Rue de Neussart à
1325 Corroy-Le-Grand

Date : Jeudi 09 juin
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Sint-Agatha-Rode
Thème : La nature nourricière.
Lieu de rendez-vous : Eglise de Sint-Agatha-Rode, Sint-Agathastraat
3040 Sint-Agatha-Rode

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 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 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.

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

grandeurnature@skynet.be

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