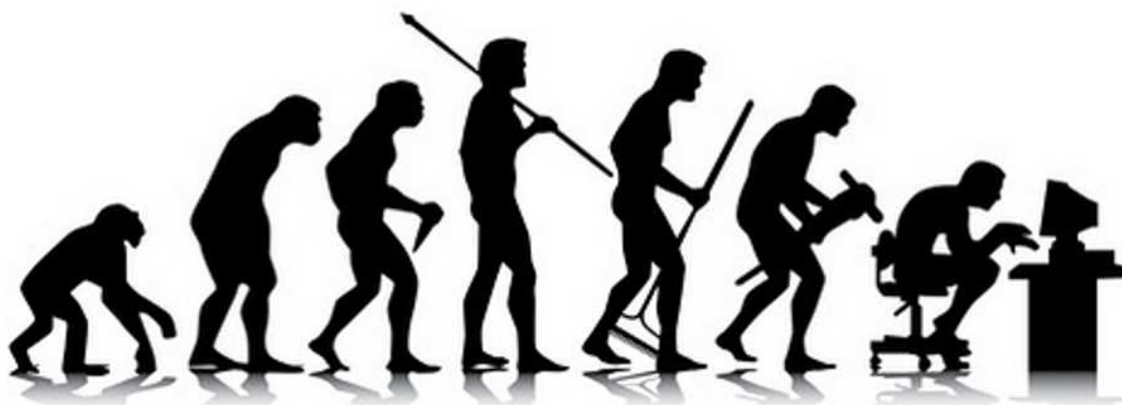


# Université des Aînés

## Marche nordique et gym. plein air

Mardi matin

Année 2022-2023



*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 13 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 20 septembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Dion-Le-Val

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

**Date :** Mardi 27 septembre  
**Heure :** 9h45 – départ 10h00  
**Lieu :** Bonlez  
**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Sainte-Catherine, Chemin de l'Herbe 44  
1325 Bonlez

**Date :** Mardi 04 octobre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Maransart  
**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Parking du centre sportif situé à deux pas de l'église.  
Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.

**Date :** Mardi 11 octobre  
**Heure :** 9h45 départ 10h00  
**Lieu :** Piétrebais (nouveau circuit)  
**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Petite place située au croisement de le Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais.

**Date :** Mardi 18 octobre  
**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 15 novembre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Villers-La-Ville  
**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55  
1495 Villers-La-Ville

**Date :** Mardi 22 novembre  
**Heure :** 9h45, départ 10h00  
**Lieu :** Tourinnes-La-Grosse  
**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Saint-Martin, Place Saint-Martin 3  
1320 Tourinnes-la-Grosse.

**Date :** Mardi 29 novembre  
**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 06 décembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Bossut

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby  
1390 Bossut- Gottechain

**Date :** Mardi 13 décembre

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Hamme-Mille

**Lieu de rendez-vous :** 9h45 Eglise Saint-Amand, Rue Auguste Goemans  
1320 Hamme-Mille

**Date :** Mardi 10 janvier

**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 24 janvier

**Heure :** 9h45, départ 10h00

**Lieu :** Céroux

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

Se reporter aux lieux de rendez-vous notés dans les deux premières pages...

14/ 07/02	Dion-Le-Val
15/ 14/02	Bonlez
16/ 28/02	Maransart
17/ 14/03	Piétrebais
18/ 21/03	Pécrot
19/ 18/04	Villers-La-Ville

20/ 25/04	Tourinnes-La-Grosse
21/ 09/05	Couture Saint-Germain
22/ 16/05	Bossut
23/ 30/05	Hamme-Mille
24/ 06/06	Château de la Hulpe
25/ 13/06	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 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 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 qu'il 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 mardi matin par une randonnée du lundi matin ou après-midi. Les programmes se trouvent 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°MARDI

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