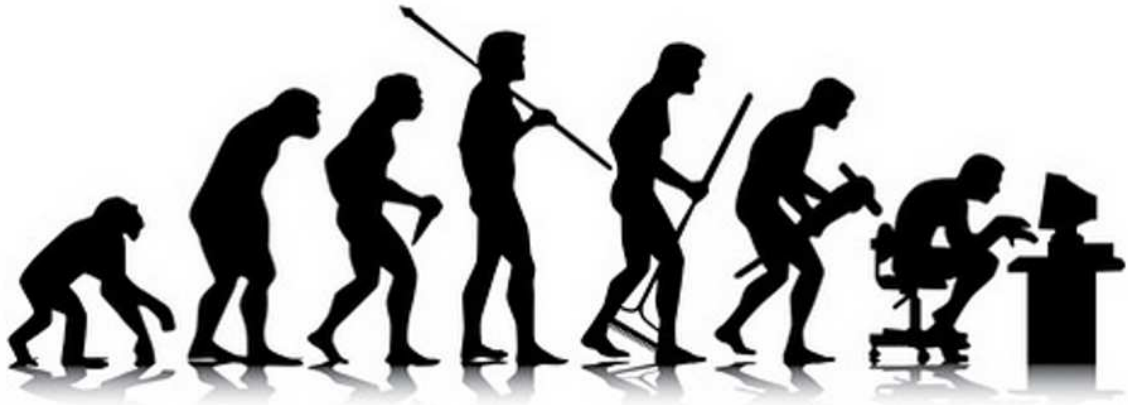


# Université des Aînés

La marche : vecteur de bien-être

Année 2022-2023



*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 22 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.

**Date :** Jeudi 20 octobre

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Hattain

**Thème :** La respiration facilitatrice

**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 24 novembre

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Château de la Hulpe

**Thème :** Le renforcement musculaire adapté.

**Thème :** La souplesse fonctionnelle.

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

**Date :** Jeudi 08 décembre

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Gastuche

**Thème :** La souplesse fonctionnelle

**Lieu de rendez-vous :** devant la gare de Gastuche, Place Joseph Hallaux  
1390 Grez-Doisneau/Gastuche

**Date :** Jeudi 19 janvier

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Longueville

**Thème :** L'entraînement de l'endurance fondamentale.

**Lieu de rendez-vous :** Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2  
1325 Longueville

**Date :** Jeudi 16 février

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Glabais

**Thème :** L'entraînement des rythmes de marche.

**Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Pierre, Chemin de l'Eglise-Saint-Pierre, 1  
1473 Glabais

**Date :** Jeudi 16 mars

**Heure :** 9h45 - ...

**Lieu :** Dion-Le-Mont

**Thème :** La conscientisation corporelle

**Lieu de rendez-vous :** Eglise de Dion-Le-Mont, Rue de la Cure  
1325 Dion-le-Mont

**Attention :** parking situé derrière l'église, en face de l'école primaire.

**Date :** Jeudi 27 avril  
**Heure :** 9h45  
**Lieu :** Blanmont  
**Thème :** Le renforcement osseux et tendineux.  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise de Blanmont, Rue de l'Eglise 2  
1450 Chastre

**Date :** Jeudi 11 mai  
**Heure :** 9h45 - ...  
**Lieu :** Pécrot  
**Thème :** Complément de gestuelle.  
**Lieu de rendez-vous :** Club de sport CS Pécrot BG, 45 Rue Cyrille Bauwens  
1390 Bossut-Gottechain (Grez-Doiceau)

**Date :** Jeudi 01 juin (Nocturne)  
**Heure :** 19h30  
**Lieu :** Céroux  
**Thème :** Marcher pour préparer un sommeil de qualité.  
**Lieu de rendez-vous :** Eglise N.D. du Bon Secours, Place Communale, 1  
1341 Céroux-Mousty

**Date :** Jeudi 08 juin  
**Heure :** 9h45  
**Lieu :** Rixensart  
**Thème :** La nature nourricière  
**Lieu de rendez-vous :** parking situé en face du château de Rixensart, Rue de l'Eglise, 1330  
Rixensart

### **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 majeure (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 Pleine Santé)

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

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