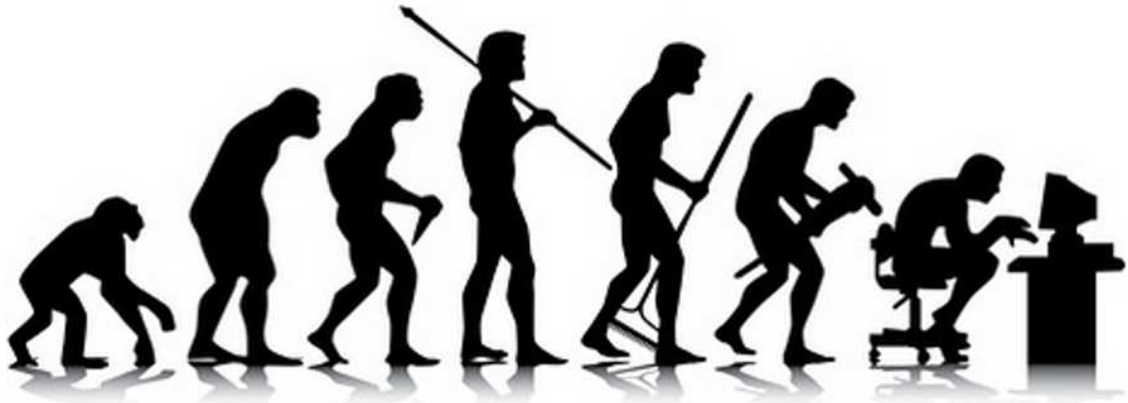


Université des Aînés

La marche : vecteur de bien-être

Année 2024-2025



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 19 septembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bois de Lauzelle et bois de l'Escavée

Thème : La biomécanique préservatrice

Lieu de rendez-vous : Parking du centre sportif Jean Demeester, 80 rue de l'invasion à 1340 Louvain-la-Neuve.

Date : Jeudi 17 octobre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Hamme-Mille

Thème : La respiration facilitatrice

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

Date : Jeudi 28 novembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Blanmont

Thème : Le renforcement musculaire adapté.

Lieu de rendez-vous : Eglise de Blanmont, Rue de l'Eglise 2
1450 Chastre

Date : Jeudi 12 décembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Hévillers

Thème : La souplesse fonctionnelle

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

Date : Jeudi 16 janvier

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Rofessart

Thème : L'entraînement de l'endurance fondamentale

Lieu de rendez-vous : Eglise Sint-Joseph, Rue Victor Stenuit
1342 Ott/LLN

Date : Jeudi 13 février

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bierges

Thème : L'entraînement des rythmes de marche

Lieu de rendez-vous : Salle Jules Collette, Centre sportif de Bierges
Rue des Combattants 16 à 1301 Bierges

Date : Jeudi 13 mars

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Basse-Wavre

Thème : La conscientisation corporelle

Lieu de rendez-vous : Centre sportif de Wavre, avenue du centre sportif à 1300 Wavre

Rem : rdv devant l'entrée du hall des sports

Date : Jeudi 24 avril

Heure : 9h45

Lieu : Groenendael

Thème : Le renforcement osseux et tendineux.

Lieu de rendez-vous : 2 Duboislaan (Musée de la forêt)
1560 Hoeilaart

Rem : le parking se situe le long de la rue qui monte vers l'entrée de la forêt

Date : Jeudi 15 mai
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Neerijse
Thème : Complément de gestuelle.
Lieu de rendez-vous : Sint-Paulus en Paulus, Beekstraat
3040 Neerijse

Date : Jeudi 5 juin (Nocturne)
Heure : 19h30
Lieu : Sart-Messire-Guillaume
Thème : Marcher pour préparer un sommeil de qualité.
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 19 juin
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Beez
Thème : La nature nourricière
Lieu de rendez-vous : 9h30 devant le yachting Club, Beez Boating Club, Bassin Garage
5000 Beez

Pour y arriver : prendre l'autoroute Bruxelles-Namur et quitter l'autoroute à la sortie 14 (Namur-Bouge). Au rond-point, suivre la direction "Beez". Poursuivre la route en suivant les panneaux "Beez". A hauteur de la Meuse, empruntez l'Avenue Reine Elizabeth, passez devant l'école communale de Beez, roulez plus ou moins 1km 200 m. Vous atteignez les rochers et le parking situé devant la voie de chemin de fer. C'est là le lieu de rendez-vous, juste en face du Yachting club.

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.

Si vous veniez à manquer une sortie, il vous serait possible de la rattraper dans le groupe « Marche et randonnée » du lundi ou encore « Randos-Images » du jeudi. Les programmes se trouvent sur le site de l'Uda :

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

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