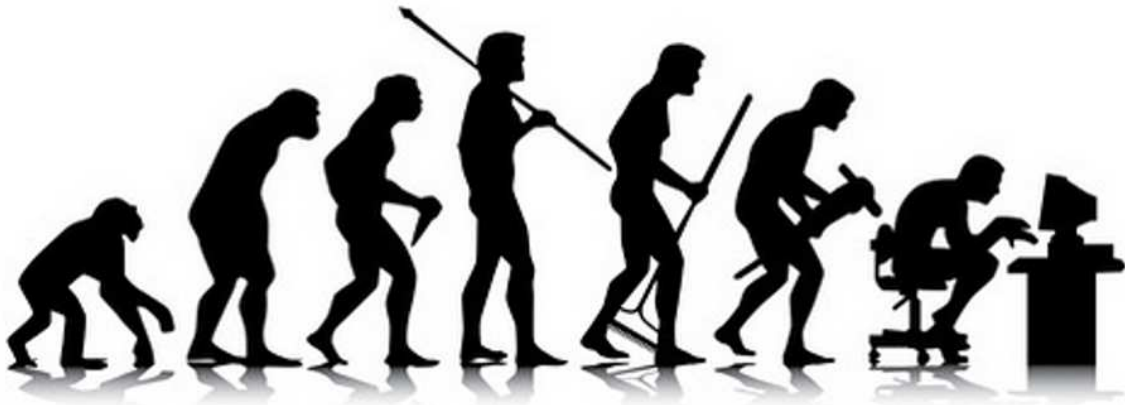


Université des Aînés

Marche nordique et gym. plein air

Mardi matin

Année 2024-2025



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 10 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bois de Lauzelle et bois de l'Escavée (**nouveau lieu de rdv**)

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du *centre sportif Jean Demeester* /Rue de l'Invasion 80, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Date : Mardi 17 septembre

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 24 septembre
Heure : 9h45 – départ 10h00
Lieu : Chaumont-Gistoux
Lieu de rendez-vous : 9h45 Centre sportif Docquier, Avenue du Ronvau 8
1325 Chaumont-Gistoux

Date : Mardi 1 octobre
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 8 octobre
Heure : 9h45 départ 10h00
Lieu : Glabais
Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Pierre, Chemin Eglise Saint-Pierre, 1
1473 Glabais

Date : Mardi 15 octobre
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 5 novembre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Bonlez
Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de l'Eglise Sainte-Catherine
(Chemin de l'Herbe 44 à 1325 Bonlez)

Rem : Il s'agit du parking situé dans la Rue d'En Haut (rue qui descend à droite quand on fait face à l'église)

Date : Mardi 19 novembre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Piétrebais (nouveau lieu de rdv)
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
(Attention : nouveau lieu de rdv par rapport aux années précédentes)

Date : Mardi 26 novembre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Bierges

Lieu de rendez-vous : 9h45 Salle Jules Collette, Centre sportif de Bierges

Rue des Combattants 16 à 1301 Bierges

Date : Mardi 3 décembre

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 10 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 7 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Chastre

Lieu de rendez-vous : 9h45 Maison communale de Chastre, Avenue du Castillon 71

1450 Chastre

Attention : veuillez vous rendre sur le square de Lespignan situé plus en bas de l'entrée de l'Hôtel de ville (100 mètres en descendant à gauche quand on fait face à la grille d'entrée sur l'avenue du Castillon).

Très important : Afin de ne pas encombrer le parking de la Maison Communale, il nous est demandé de nous parquer dans les rues avoisinantes.

Date : Mardi 21 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Basse-Wavre

Lieu de rendez-vous : 9h45 Centre sportif de Wavre, avenue du centre sportif à 1300 Wavre

Rem : rdv devant l'entrée du hall des sports

Pour les adresses des lieux suivants, veuillez vous reporter à celle déjà mentionnée pour le même endroit de la sortie dans les premières pages de ce programme.

Marche N°	Date	Lieu
14	4/02	Hattain
15	18/02	Chaumont-Gistoux
16	4/03	Château de la Hulpe
17	11/03	Glabais
18	15/04	Couture-Saint-Germain
19	23/04	Bonlez
20	29/04	Pietrebais
21	6/05	Bierges
22	13/05	Pécrot
23	27/05	Rigenée
24	3/06	Chastre
25	10/06	Basse-Wavre

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 majeur (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 contacter 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

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