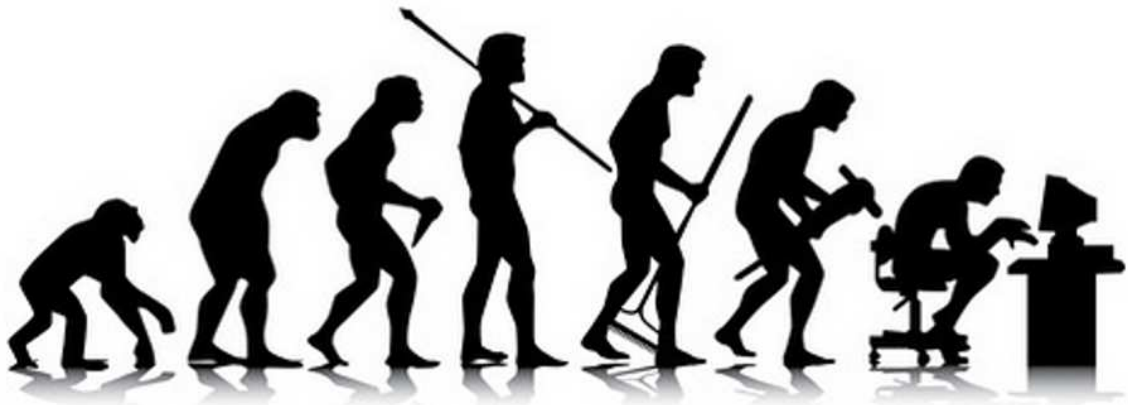


Université des Aïnés

Marche nordique et gym. plein air

Mardi matin

Année 2023-2024



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 12 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 19 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Mellery

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps
1495 Mellery

Date : Mardi 26 septembre

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Château de la Hulpe (Fondation Folon)

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de la Drève de la Ramée 1 à 1310 La Hulpe (Suivre indication « Fondation Folon »)

Date : Mardi 03 octobre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Corroy-Le-Grand

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Etienne, Rue de l'Eglise
1325 Corroy-Le-Grand

Date : Mardi 10 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Sart-Dames-Avelines

Lieu de rendez-vous : 9h45 Complexe sportif de Sart-Dames-Avelines, 51 chemin de la Bruyère du Coq, 1495 Sart-Dames-Avelines

Date : Mardi 17 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Gastuche

Lieu de rendez-vous : 9h45 Devant la gare de Gastuche. Place Joseph Hallaux
1390 Grez-Doisneau/Gastuche

Date : Mardi 14 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bousval

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du centre sportif G. Gossiaux (situé en face de l'école communale de Bousval juste avant l'église)
Avenue des Combattants 49, 1470 Bousval

Date : Mardi 21 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 28 novembre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Hévillers

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Ste-Gertrude, Rue de la Houssière, 2
1435 Mont-St-Guibert

Date : Mardi 05 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Longueville

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2
1325 Longueville

Date : Mardi 12 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Plancenoit

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Sainte-Catherine, place de Plancenoit à 1380 Plancenoit

Date : Mardi 09 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Mont

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de l'église de Dion-Le-Mont, Rue de la Cure
1325 Dion-le-Mont

Remarque : le parking est situé juste en face de l'entrée de l'école primaire.

Date : Mardi 23 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Hamme-Mille (Forêt de Meerdael)

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

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

Marche N°	Dates	Lieu
14	06/02	Mellery
15	20/02	Château de la Hulpe (Fondation Folon)
16	05/03	Corroy-Le-Grand
17	12/03	Sart-dames-Avelines
18	16/04	Gastuche
19	23/04	Bousval
20	30/04	Villers-La-Ville
21	07/05	Héவில்
22	14/05	Longueville
23	28/05	Plancenot
24	04/06	Dion-Le-Mont
25	11/06	Hamme-Mille (Meerdael)

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 qui 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

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