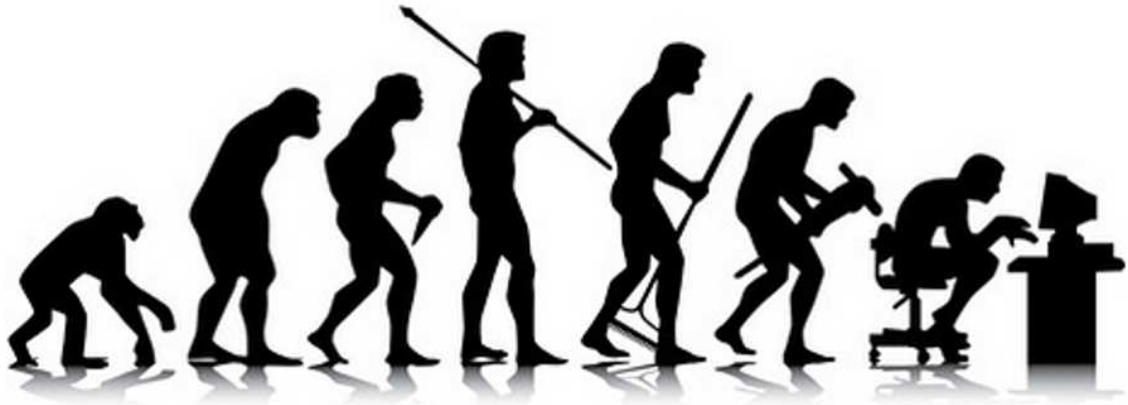


Université des Aînés

La marche : vecteur de bien-être

Année 2023-2024



Participons au retour de la posture centrale...

Lieux de rendez-vous :

Date : Jeudi 21 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. Rue A. Hardy 68, 1348 Louvain-La-Neuve.

Date : Jeudi 19 octobre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bonlez

Thème : La respiration facilitatrice

Lieu de rendez-vous : Eglise Sainte-Catherine, Chemin de l'Herbe 44
1325 Bonlez

Date : Jeudi 23 novembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Corroy-Le-Grand

Thème : Le renforcement musculaire adapté.

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

Date : Jeudi 14 décembre
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Tourinnes-La-Grosse
Thème : La souplesse fonctionnelle
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Martin, Place Saint-Martin 3
1320 Tourinnes-la-Grosse.

Date : Jeudi 18 janvier
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Mellery
Thème : L'entraînement de l'endurance fondamentale et techniques d'orientation.
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Laurent, Rue Adjudant Kumps
1495 Mellery

Date : Jeudi 15 février
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Piétrebais
Thème : L'entraînement des rythmes de marche et approfondissement des techniques d'orientation.
Lieu de rendez-vous : Petite place située au croisement de la Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais

Date : Jeudi 14 mars
Heure : 9h45 - ...
Lieu : Bousval
Thème : La conscientisation corporelle
Lieu de rendez-vous : 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 : Jeudi 25 avril
Heure : 9h45
Lieu : Gottechain
Thème : Le renforcement osseux et tendineux.
Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Remacle, Rue des Déportés 7B
1390 Bossut-Gottechain

Date : Jeudi 16 mai
Heure : 9h45
Lieu : Dion-Le-val
Thème : Complément de gestuelle.
Lieu de rendez-vous : Eglise Dion-Le-Val, Place Communale 1
1325 Dion-le-Val

Date : Jeudi 30 mai (Nocturne)

Heure : 19h30

Lieu : Couture-Saint-Germain

Thème : Marcher pour préparer un sommeil de qualité.

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Germain, Rue de la Cure, 5
1380 Couture-Saint-Germain

Date : Jeudi 06 juin

Heure : 9h45

Lieu : Nethen

Thème : La nature nourricière

Lieu de rendez-vous : Eglise Saint-Jean-Baptiste, Rue de Bossut 1 à 1390 NETHEN (GREZ-DOICEAU)

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.

Si vous veniez à manquer une sortie, il vous serait possible de la rattraper dans le groupe « Marche et randonnée » du lundi ou « 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 Bien-être)

grandeurnature@skynet.be

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