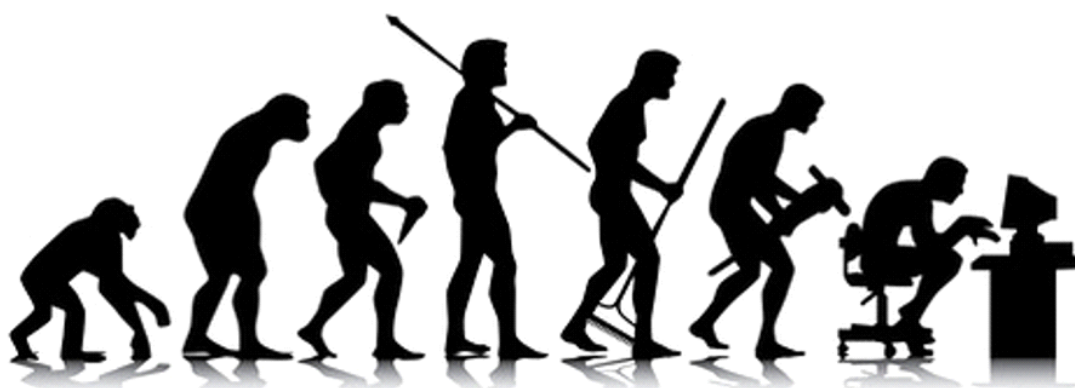


Université des Aînés

Marche nordique et gym. plein air

Mardi matin

Année 2026-2027



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 08 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bois de Lauzelle

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

Date : Mardi 15 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Val

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Dion-Le-Val, Place Communale 1
1325 Dion-le-Val

Date : Mardi 22 septembre

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Bonlez

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Sainte-Catherine, Chemin de l'Herbe 44
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 29 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Maransart

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du centre sportif situé à deux pas de l'église.
Rue de Collinet 11 à 1380 Maransart.

Date : Mardi 06 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Piétrebais

Lieu de rendez-vous : 9h45 Petite place située au croisement de la Rue Ecole des filles et de la Rue Fond du village à 1315 Piétrebais.

Date : Mardi 13 octobre

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 03 novembre

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

Date : Mardi 10 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 17 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Tourinnes-La-Grosse

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking de l'église Saint-Martin, Place Saint-Martin 3
1320 Tourinnes-la-Grosse.

Rem : le parking est situé derrière l'église

Date : Mardi 24 novembre
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 01 décembre
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Bossut
Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby
1390 Bossut- Gottechain

Date : Mardi 08 décembre
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 05 janvier
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 12 janvier
Heure : 9h45, départ 10h00
Lieu : Céroux
Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise N.D. du Bon Secours, Place Communale, 1
1341 Céroux-Mousty

Se reporter aux lieux de rendez-vous notés dans les premières pages...

19/01	Dion-Le-Val
02/02	Bonlez
16/02	Maransart
02/03	Piétrebais
9/03	Pécrot
16/03	Basse-Wavre
23/03	Bierges
30/03	Tourinnes-La-Grosse
06/04	Couture Saint-Germain
13/04	Bossut
20/04	Hattain
25/05	Château de la Hulpe
08/06	Céroux

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°MARDI

grandeurnature@skynet.be