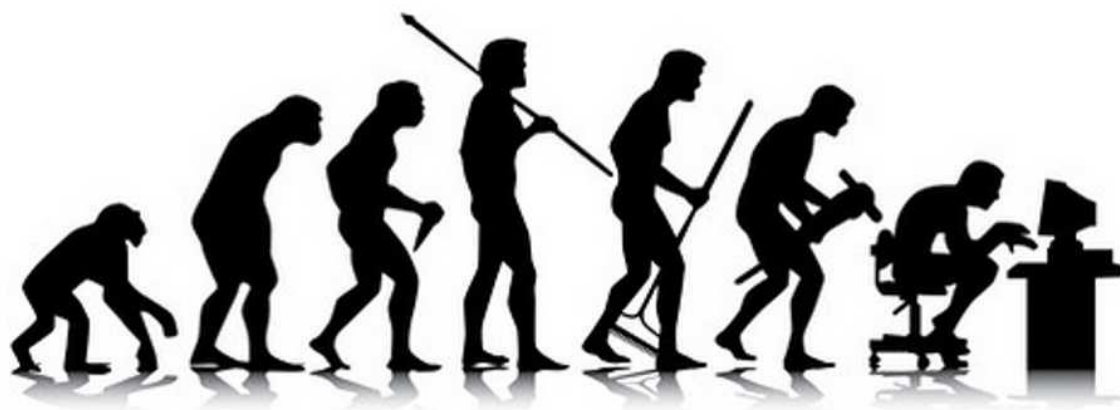


# Université des Aînés

## La marche : vecteur de bien-être

Année 2022-2023



*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 janvier **Heure :** 9h45 -... **Lieu :** Longueville **Thème :**  
L'entraînement de l'endurance fondamentale. **Lieu de rendez-vous :**  
Eglise N.D. de l'Assomption, Rue A. Libert 2 1325 Longueville

**Date :** Jeudi 16 février **Heure :** 9h45 -... **Lieu :** Glabais **Thème :** L'entraînement  
des rythmes de marche. **Lieu de rendez-vous :** Eglise Saint-Pierre, Chemin de  
l'Eglise-Saint-Pierre, 1 1473 Glabais

**Date :** Jeudi 16 mars **Heure :** 9h45 -... **Lieu :** Dion-Le-Mont **Thème :** La  
conscientisation corporelle **Lieu de rendez-vous :** Eglise de  
Dion-Le-Mont, Rue de la Cure 1325 Dion-le-Mont  
**Attention :** parking situé derrière l'église, en face de l'école primaire.

**Date :** Jeudi 27 avril **Heure :** 9h45 **Lieu :** Blanmont **Thème :** Le  
renforcement osseux et tendineux. **Lieu de rendez-vous :** Eglise de  
Blanmont, Rue de l'Eglise 2 1450 Chastre

**Date :** Jeudi 11 mai **Heure :** 9h45 -... **Lieu :** Pécrot **Thème :** Complément de gestuelle. **Lieu de rendez-vous :** Club de sport CS Pécrot BG, 45 Rue Cyrille Bauwens 1390 Bossut-Gottechain (Grez-Doiceau)

**Date :** Jeudi 01 juin (Nocturne) **Heure :** 19h30 **Lieu :** Céroux **Thème :** Marcher pour préparer un sommeil de qualité. **Lieu de rendez-vous :** Eglise N.D. du Bon Secours, Place Communale, 1 1341 Céroux-Mousty

**Date :** Jeudi 08 juin **Heure :** 9h45 **Lieu :** Rixensart **Thème :** La nature nourricière **Lieu de rendez-vous :** parking situé en face du château de Rixensart, Rue de l'Eglise, 1330 Rixensart

### **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.

**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](mailto:grandeurnature@skynet.be)

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