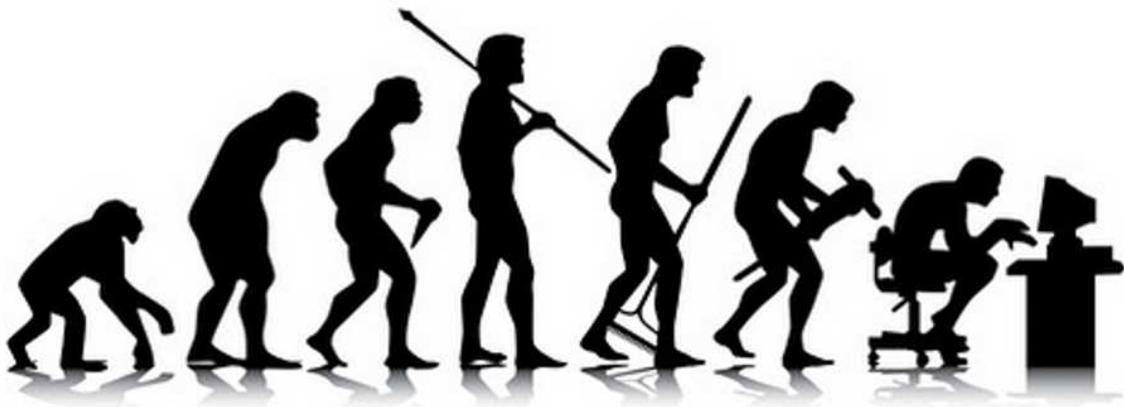


Université des Ainés

Marche nordique et gym. plein air

Mardi matin

Année 2025-2026



Participons au retour de la posture centrale...

Dates et lieux de rendez-vous :

Date : mardi 09 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Bois de Lauzelle- Bois de l'Escavée

Lieu de rendez-vous : 9h45 Parking du centre sportif Jean Demeester, 80 rue de l'invasion à 1340 Louvain-la-Neuve

Date : Mardi 16 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Lieu de rendez-vous : 13 Rue de la Chapelle à Sart-Messire-Guillaume (1490 Court-Saint-Etienne). Il s'agit du parking situé derrière l'école primaire. Son entrée est marquée par deux bulles à verres.

Date : Mardi 23 septembre

Heure : 9h45 – départ 10h00

Lieu : Vieusart

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Martin, Rue de Neussart à 1325 Corroy-Le-Grand

Date : Mardi 30 septembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Mellery

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

Date : Mardi 07 octobre

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 94, 1470 Bousval

Date : Mardi 14 octobre

Heure : 9h45 départ 10h00

Lieu : Dion-Le-Mont

Lieu de rendez-vous : 9h45 parking de l'église situé en face de l'école primaire, Rue de la Cure à 1325 Dion-le-Mont

Date : Mardi 04 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Loupoigne-Loncée

Lieu de rendez-vous : 9h45 Place du Chenoy à 1471 Genappe

Rem : La place se trouve sur le trajet de la Rue Daumeries dans le village de Loncée

Date : Mardi 18 novembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gottechain

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Remacle, Rue des Déportés 7B à 1390 Bossut-Gottechain

Date : Mardi 25 novembre

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 02 décembre

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Plancenoit

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

Date : Mardi 09 décembre

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 06 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Hamme-Mille

Lieu de rendez-vous : 9h45 Eglise Saint-Amand

Rue Auguste Goemans à 1320 Hamme-Mille

Date : Mardi 20 janvier

Heure : 9h45, départ 10h00

Lieu : Gastuche

Lieu de rendez-vous : 9h45 Gare de Gastuche, Place Hallaux

1390 Grez Doiceau

Pour les adresses des sorties suivantes, veuillez vous reporter à celles mentionnées dans les pages précédentes.

Sortie N°	Dates	Lieu
14	03/02	Sart-Messire-Guillaume
15	17/02	Vieuxart
16	03/03	Mellery
17	10/03	Bousval
18	07/04	Dion-Le-Mont
19	14/04	Loupoigne-Loncée
20	21/04	Gottetchain
21	05/05	Château de la Hulpe
22	12/05	Plancenoit
23	27/05	Villers-La-Ville
24	02/06	Hamme-Mille
25	09/06	Gastuche

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 randonnée 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 contacter le bureau de l'UDA afin de recevoir les instructions pour la suite du programme.

Si vous ratez votre randonnée

Il vous est possible de remplacer votre séance de marche nordique par une séance de randonnée les lundis (Marches et randonnées) ou jeudis (Rando-Image ou Marche Bien-être). Vous trouverez le programme des différents groupes 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