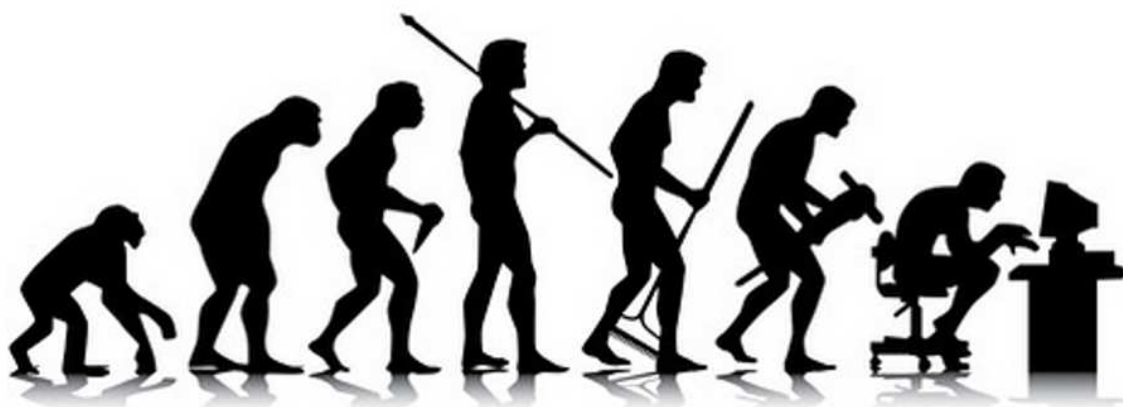


# Université des Aînés

## 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	Vieusart
16	03/03	Mellery
17	10/03	Bousval
18	07/04	Dion-Le-Mont
19	14/04	Loupoigne-Loncée
20	21/04	Gottechain
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 majeure (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](http://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](mailto:grandeurnature@skynet.be)