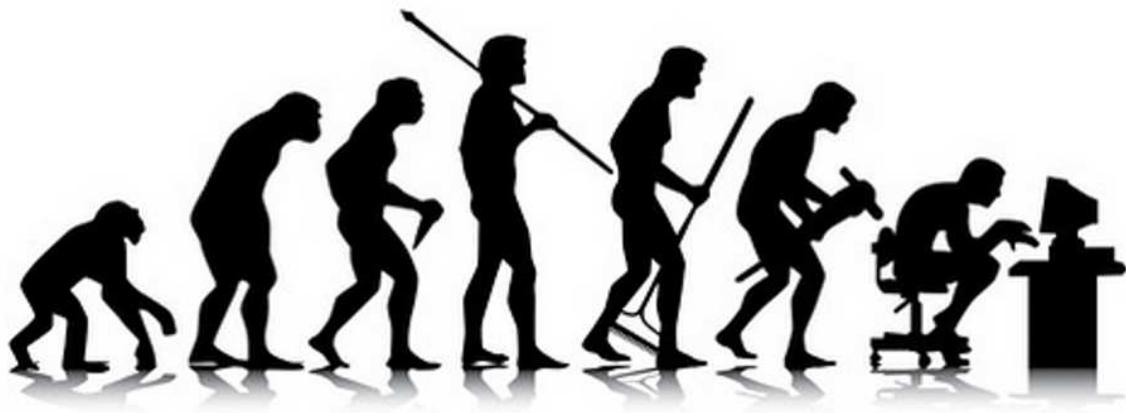


Université des Ainés

La marche : vecteur de bien-être

Année 2025-2026



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 18 septembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bois de Lauzelle

Thème : La biomécanique préservatrice

Lieu de rendez-vous : Parking du centre sportif Jean Demeester /Rue de l'Invasion 80, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Date : Jeudi 16 octobre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Sart-Messire-Guillaume

Thème : La respiration facilitatrice

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 : Jeudi 27 novembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Chaumont-Gistoux

Thème : Le renforcement musculaire adapté.

Lieu de rendez-vous : Centre sportif Docquier, Avenue du Ronvau 8
1325 Chaumont-Gistoux

Date : Jeudi 11 décembre

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Maransart

Thème : La souplesse fonctionnelle.

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

Date : Jeudi 15 janvier

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Court-Saint-Etienne

Thème : Complément de gestuelle.

Lieu de rendez-vous : Place des Déportés
1490 Court-Saint-Etienne

Date : Jeudi 12 février

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Ohain

Thème : L'entraînement de l'endurance fondamentale.

Lieu de rendez-vous : Eglise St.-Etienne, Rue de l'Eglise St Etienne
1380 Ohain

Date : Jeudi 12 mars

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Hattain

Thème : L'entraînement des rythmes de marche.

Lieu de rendez-vous : 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 : Jeudi 16 avril

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Villers-La-Ville

Thème : La conscientisation corporelle

Lieu de rendez-vous : Parking des ruines, Rue de l'Abbaye 55
1495 Villers-La-Ville

Date : Jeudi 28 mai

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Bossut

Thème : Le renforcement osseux et tendineux.

Lieu de rendez-vous : Eglise Notre-Dame, Avenue Fernand Labby
1390 Bossut- Gottechain

Date : Jeudi 04 juin (**Nocturne**)

Heure : 19h30 - ...

Lieu : Vieusart

Thème : Marcher pour préparer un sommeil de qualité.

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

Date : Jeudi 18 juin

Heure : 9h45 - ...

Lieu : Sint-Agatha-Rode

Thème : La nature nourricière.

Lieu de rendez-vous : Eglise de Sint-Agatha-Rode, Sint-Agathastraat
3040 Sint-Agatha-Rode

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 majeur (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.

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-Etre)

grandeurnature@skynet.be