



**Secteur de Waremme**

# ÉCHOS & NOUVELLES

## Septembre 2023

BUREAU DE DEPOT  
4300 WAREMME

BELGIE - BELGIQUE
PB - PP
9/1906 P001030



Tombera...tombera pas ?

### Sommaire :

- Conférence : la grande traversée des Alpes
- Invitation au dîner des 50 ans
- Alzheimer, quand tu nous tiens...
- Venez « zumber » et contrôle des données personnelles
- Cotisation nouveau membre, cours d'anglais
- Gym douce
- Gymnastique, excursion à Durbuy
- Petit Rapporteur
- Alzheimer, quand tu nous tiens...
- Activités culturelles
- Activités sportives

### Halte convivialité

Rue J. Wauters, 21  
4300 WAREMME

Le vendredi de 9h30 à 11h30  
Contact Maria : 019/54 48 51 - 0498/62 21 77

eneowaremme@gmail.com

Banque : BE 60 7925 4965 2370 de énéo asbl

Pour toutes informations complémentaires, la revue est disponible sur

<https://eneo-waremme.be/revues-mensuelles/>



CONFÉRENCE - LA GRANDE TRAVERSÉE PÉDESTRE DES ALPES  
par Joël Matthys & Nadine Jacques (Mardi 12 septembre 14h00)

En partenariat avec ÉNÉO, le Conseil Communal des Ainé.es et l'Amicale Libre des Pensionné.es de Waremme

5€ sur place - 1,25€ Art27

Goûter compris



Du Lac Léman à la Méditerranée existe en France un itinéraire pédestre qui longe les frontières suisses et italiennes sur près de 600 km. Ce tracé est emblématique pour de nombreux randonneur.euse.s car il constitue une aventure montagnarde peu égalée ! De cols oubliés en vallées reculées, des névés des sommets aux palmiers de la côte, traversant une diversité de paysages, de patrimoines et de cultures, il permet au fil du

voyage, de rencontrer l'autre et de découvrir faune et flore, au milieu du grand spectacle de la nature.

Joël & Nadine ont réalisé cette randonnée sportive au début de l'été 2011. Riche en émotions, elle fut un véritable régal pour leurs yeux ! C'est cette route secrète, qui fait respirer le corps et aère largement l'esprit, que nous vous invitons à découvrir.



Programme de la saison 2023 - 2024

17 octobre 2023 - conférence - Boucles de Meuse et bulles de champagne

21 novembre 2023 - cinéma - The Father

19 décembre 2023 - conférence - Histoire et actualité des fêtes de fin d'année en Wallonie

16 janvier 2024 - conférence - Joséphine Baker, résistante et militante en Périgord

20 février 2024 - cinéma - La Bonne Épouse

12 mars 2024 - conférence - La sexualité des seniors

23 avril 2024 - conférence - Val Saint-Lambert

28 mai 2024 - cinéma - Un homme pressé

11 juin 2024 - concert - Chansons à la carte

**GIELEN**



[www.gielen-optique.be](http://www.gielen-optique.be)

 We Invest

**Estimation gratuite!**

*Jérôme Coumont*  
Conseiller immobilier

**0473 79 19 04**  
[jerome.coumont@weinvest.be](mailto:jerome.coumont@weinvest.be)  
[www.weinvest.be](http://www.weinvest.be)

IPR 576 676



## Énéo Waremme fête ses 50 ans.

Pour marquer cet événement exceptionnel, nous avons prévu de partager un repas festif qui aura lieu le **dimanche 15 octobre à 11h30** dans la salle "Au Vieux Noyer" (*A Vi Djeji*)  
Rue du Flot 22, 4347 Fexhe-le-Haut-Clocher.

Ce repas sera l'occasion d'échanger des souvenirs, de partager des moments de convivialité et de célébrer le futur avec optimisme.  
Nous nous réjouissons de votre présence.



### MENU

#### Apéritifs

Cocktails maison et Mises en bouche



#### Entrée

Pavé saumon fumé et brûlé au chalumeau,  
Fenouil confit et Espuma aux agrumes



#### Plat

Suprême de pintadeau farci aux fruits secs,  
Sauce façon canard laqué,  
Gratin dauphinois et Légumes caramélisés



#### Dessert

Déclinaison Poire - Chocolat



#### Boissons

Vins, Softs, Jupiler, Café



★ Prix : **40€** par personne (\*). Les boissons, durant le repas, sont comprises dans le prix.

★ Paiement : pour le 30 septembre au plus tard :

➤ De préférence sur le compte d'Énéo **BE 60 7925 4965 2370**

**Important** : noter sur le virement :

■ Les nom et prénom de **chaque** participant : (nom de jeune fille pour les dames !)

➤ Ou le vendredi de 9h30 à 11h30 à « **L'Espace Convivialité** »

(\*) Les conjointes/conjoints sont les bienvenues/bienvenus

Pour tout renseignement complémentaire contacter **Guy Debras** : 019/54 57 49 ou 0472/66 65 65

*Un covoiturage sera organisé pour les personnes ayant des difficultés de déplacement.*

**DVV**  
assurances

Laurence BDNA  
(Assurances privées et professionnelles)  
019/58.82.86  
laurence.bona@lap.be

Miguel DEVILLE  
(Gérant Assur HUY et Deville Assurances)  
0476/96.13.08  
miguel.deville@lap.be

Philippe OLIVIER  
(Gérant Bureau Waremme)  
0478/60.02.44  
philippe.olivier@lap.be

Michel CLESSE  
(Prêts hypothécaires et financements)  
0494/77.97.95  
michel.clesse@lap.be

**L'expertise humaine à vos côtés**

**ASSUR'HUY SRL**  
Rue de Huy 83A  
4300 Waremme

**Que Bueno**  
—BAR-TAPAS—

Rue de la Goffe, 20/22 - 4000 Liège  
04/222 91 74

Lundi et Jeudi de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 21h00  
Vendredi de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 22h00  
Samedi de 18h0 à 2h00  
Dimanche de 06h00 à 18h00

Sur place - À emporter



À Alzheimer, compagnon emmerdant mais tenace,  
avec qui la conversation mène parfois à des découvertes.

Dans le parc étroit du confinement,

Je suis un arbre ancien entrant dans un hiver Auquel je ne survivrai pas.

Les mots tombent avec les feuilles.

La mémoire avec les fruits.

Les objets s'en vont un peu partout.

Les amis aussi. Où sont-ils ? D'où viennent-ils ? Quels sont leurs noms ?

Les noms des aînés demandent parfois un arbre généalogique référentiel qui, lui, ne craint pas l'hiver

Les personnages des films ou romans, surtout policiers, s'emmêlent inextricablement. Et l'incompréhension n'amène pas que des sourires.

Mais il y a encore de bons moments.

De la fenêtre, les arbres sont de tous les verts,

Les ciels, vivants, vont de la merveille à la tristesse,

Les tourterelles se posent, elles viennent boire,

Les hirondelles strient le ciel comme des flèches,

Et des roses sont dans leurs vases.

Un sourire, un aurevoir, un projet dont on sait qu'il ne se réalisera pas.

Les livraisons par les belles-filles ; l'apéro devant l'écran, en audio vidéo, ou simplement, à deux, sur la terrasse, la bonne chair.

Et le soleil de notre amour, luisant depuis soixante ans-

Mais, malgré tout, il reste encore pas mal d'orties.

Et le soleil peut se voiler par moments.

Je veux oublier.

Faucille, parapluie.



LIMONT (4357) - rue de Remicourt, 72 - 019/33 24 37  
WAREMME (4300) - rue Gustave Renier, 20 - 019/54 64 10  
BRAIVES (4260) - chaussée de Tirlémont, 6A - 019/32 23 17  
[WWW.limontblanc.be](http://WWW.limontblanc.be) - [info@limontblanc.be](mailto:info@limontblanc.be)



*Pralines pour diabétiques - Cafés*  
*Produits du terroir (sirop, choco, miel...)*  
Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremmé  
019/32 57 47

## ENEZ « ZUMBER » AVEC NOUS, Ça vous fera un bien fou !

### *Comment ça marche ?*

C'est bouger en musique sur des chorégraphies faciles à suivre. Cela développe l'équilibre, la coordination et la flexibilité tout en faisant travailler tout le corps.

Les cours sont adaptés aux personnes de plus de 50 ans, donc pas de soucis si vous avez des « p'tits méhins » comme on dit en wallon.



### *Pour qui ?*

Tout le monde peut faire de la Zumba, aussi bien les hommes

que les femmes. Nos cours s'adressent principalement aux personnes de plus de 50 ans, mais les autres sont aussi les bienvenues.



### *En pratique*

Le mercredi de 15h45 à 16h45 et le vendredi de 16h15 à 17h15.

Athénée Royal de Waremme - Salle de sport le Chaville, situé rue du Tram (à côté du Match Nord).

⇒ **Reprise ce 13 septembre 2023**

### *Renseignements*

Carla De Jager : **0476/88 64 51**

Jacqueline Dubois : **0475/93 72 29**



## ! Points d'attention concernant les infos de nos membres. !

- ❖ Les responsables de certaines activités, comme les excursions, les marcheurs, les cyclos ..., ont **absolument** besoin d'un numéro de **téléphone/Gsm correct** afin de pouvoir vous contacter en cas de nécessité.  
⇒ Nous vous demandons donc de prendre contact avec votre responsable si vous n'êtes pas certain que ce numéro soit correct. Vous pouvez également envoyer un petit email à [eneo.waremme@gmail.com](mailto:eneo.waremme@gmail.com) avec vos coordonnées (\*) qui seront adaptées le cas échéant.
- ❖ Concernant notre **revue mensuelle**, nous souhaitons promouvoir autant que possible l'envoi par email afin de réduire nos coûts et aussi pour limiter notre empreinte écologique.  
⇒ Pour ce faire nous avons besoin de votre adresse mail qui doit être correcte. Si vous n'êtes pas certain de cette adresse, vous pouvez envoyer un petit email à [eneo.waremme@gmail.com](mailto:eneo.waremme@gmail.com) avec vos coordonnées (\*) qui seront adaptées le cas échéant.  
Il faut savoir aussi que ces revues sont directement accessibles sur notre site en cliquant sur le lien suivant qui permet de consulter les 3 dernières revues ⇒ <https://eneo-waremme.be/revues-mensuelles/>.

(\*) Coordonnées attendues : Nom/Prénom, adresse pour vérification, tél et/ou Gsm, adresse email.

Merci d'avance.



Matériel d'aide et de soins - Vente et location

Partenaire Mutualité chrétienne

Angleur - route du Condroz, 475 - 04/367 15 15

Lontzen - rue Mitoyenne, 910 - 087/88 17 15

Liège - rue du Méry, 1 - 04/221 18 15

[www.qualias-lgve.be](http://www.qualias-lgve.be)

## Petit rappel concernant l'affiliation d'un nouveau membre

Un nouveau membre qui s'inscrit en septembre/octobre/novembre/décembre ne doit payer que **8€** sur le compte du secteur de Waremme (**BE60 7925 4965 2370**) tout en sachant que s'il participe pour la 1<sup>ère</sup> fois à une activité pour l'essayer, il ne doit pas être affilié.

## LES COURS D'ANGLAIS À ÉNÉO WAREMME

Depuis des années déjà, ENEO organise des cours d'anglais.

Ils se donnent les vendredis après-midi à la mutualité chrétienne de Waremme.

Il y a deux groupes :

- ❖ Groupe 1 (de 13h30 à 15h00) pour les personnes ayant des connaissances assez importantes ;
- ❖ Groupe 2 (de 15h15 à 17h00) pour les personnes ayant des connaissances de base de l'anglais (p.ex. ayant eu des cours au secondaire).

Il faut insister sur le fait que certaines personnes constituent le noyau des 2 groupes. Le groupe 2 n'est donc pas un cours pour débutants, mais plutôt pour « faux débutants ».

Les cours reprendront le vendredi 15 septembre.

Francis GERMEYS ([francis.germeys@skynet.be](mailto:francis.germeys@skynet.be) - 0476/49.25.45)

Fêtent leur anniversaire en ce mois de septembre : Claudine ACTIS, Nelly BERNARD, Geneviève DEBENS, Josiane DESSY, Sébastien DESSY, Esther DUTILLEUX, Léon GREGOIRE, Anne GROSJEAN, Dominique HANKENNE, Claire-Marie HUMBLET, Nicolas HUSTINGS, Isabelle ILLING, Micheline JACQUEMIN, Francis KLEIN, Joelle LAURENT, Dominique LAVIANNE, Dany LEMAIRE, Thérèse LESZCZENKO, Fernand LIZEN, René MEYS, Victor MICHOTTE, Colette MOOR, Philippe PLANQUEL, Marcel SMAL, Francis SŒUR, Maurice STASSEN, Eddy STRAUVEN, Solange VOLONT

**MC, avec vous pour la vie.**  
(Re)découvrez l'offre MC



Infos : Agence de Waremme, rue Joseph Wauters 21  
04 221 74 00 • [agences.liege@mc.be](mailto:agences.liege@mc.be) • [mc.be/avec-vous](http://mc.be/avec-vous)

**HANNOSSET**

**SCHMIDT**  
le sur-mesure n'est plus un luxe  
CUISINE - SALLE DE BAINS - RANGEMENT

Rue de Huy 155 - FAIMES (Viemme) - 019/32 21 13  
[www.hannosset.be](http://www.hannosset.be)



## Notre activité sportive « GYM DOUCE »

Bouger, c'est bon pour la santé, pour bien vieillir, pour garder la forme, pour se faire du bien ...  
« Gym douce » est une activité adaptée et très appréciée des seniors.  
Douce, comme son nom l'indique (quoique !!!), et aussi dynamique.  
Elle mixe différentes techniques, fait travailler tout le corps et vise un travail musculaire en douceur.

Les cours sont très variés : debout, avec chaise, sur le sol avec tapis et coussin, avec élastiques, ballons, bâtons, steps...parfois danse et relaxation, avec accompagnement musical ...chacune à son rythme et selon ses capacités.

Notre professeur est passionnante, passionnée, dynamique, a le souci du travail bien fait et de nous faire progresser. Elle allie parfaitement rigueur et bienveillance, porte intérêt et respect à chacune.

« Allez les filles ! » Elle nous encourage continuellement, tout cela dans une très bonne ambiance (nombreux rires et fou-rires ...

Pour terminer l'année, nous avons partagé un repas au restaurant « Chez Sardou ».

**La reprise de notre activité est fixée au mardi 5 septembre 2023 de 9h15 à 10h15 à la salle des Erables, en pleine forme ...Au plaisir de vous y rencontrer.**

Bernadette (une participante) et Marie-Josée.



### Agence CBC de Hannut

Grand'Place 8 - 4280 Hannut  
hannut@cbc.be  
019 51 94 80



Décider d'avancer.



**NUCKY'S**  
STEAKHOUSE

**NUCKY'S STEAKHOUSE**

Rue de Huy 36 - 4300 Waremmé - 019/32.74.94  
(Ancien restaurant White)

## Reprise du cours de gymnastique

Les vacances sont finies, vive la rentrée !

Préparez d'ores et déjà votre nécessaire : manche de brosse, élastique vert, ballon, bouteille d'eau, et bonne humeur.

Retrouvons-nous **mercredi 6 septembre à 14 h 30** au **gymnase de l'école Saint-Laurent** rue Ernest Malvoz. Parking dans la cour de l'école.

Pour cette année 2023-2024, nous maintenons notre participation aux frais à 50 €. Pour nos nouveaux membres Enéo, le premier cours d'essai est gratuit.

Nous sommes impatients de bouger en musique avec notre professeur Véronique qui est toujours en superforme !



## EXCURSIONS ÉNÉO WAREMME

Comme c'est le cas une fois par mois, à la belle saison, nous sommes partis en excursion le jeudi 13 juillet. Nous nous sommes rendus dans la région de Durbuy.

Le matin, nous avons d'abord visité le Parc des Topiaires.

Les différents parterres thématiques permettent de découvrir des arbres et arbustes sculptés. Tout au long du parcours, des panneaux didactiques présentant la faune et la flore de la région. Le parc possède aussi de nombreuses plantes aromatiques et médicinales.

Nous avons alors disposé d'un peu de temps libre pour visiter le centre de Durbuy.

Puis nous avons pris la direction du château de Petite Somme.

En 1979, le mouvement Hare Krishna a acheté ce château, qui était délabré à l'époque. Depuis ses nouveaux habitants l'ont restauré et l'ont transformé en une réelle oasis spirituelle en l'honneur de l'hindouisme.

Nous y avons dîné dans leur restaurant végétarien, puis avons vu un documentaire audio-visuel sur le mouvement, son fondateur et sur le château. Nous avons ensuite assisté à une danse sacrée et un guide nous a fait découvrir l'intérieur des lieux.

L'excursion du 28 septembre nous amènera à Spa. Ce sera la dernière excursion de la saison, puisqu'en octobre il y aura le dîner anniversaire d'ENEO Waremmes.

**Electricité générale  
Carrotage**



**Debras Lionel**  
**0472/54 30 70**  
Rue de Huy 103 - 4280 Hannut  
lightdesignelec@gmail.com

LIGHT DESIGN ELEC

Changement de propriétaire - Nouveaux services



**Les Jardins de Berloz**  
Pépinière - Maraichage - Epicerie locale

Hameau de Crenwick, 1F - 4257 Berloz  
info@lesjardinsdeberloz.be - www.lesjardins-deberloz.be



## Le petit rapporteur



Marches du mois de septembre 2023			
05/09/23	Clavier	13h00	GDV 10,8km
12/09/23	Oreye	13h30	GD 6,7km
Près des entreprises David, rue du Pont à Oreye			
19/09/23	Neu Hattlich	09h00	MS 14,0 (8,5)km
26/09/23	José	13h00	LG 8,0km
26/09/23	Rosoux	13h30	GD 6,8km
Près de l'église, rue Désiré Lismonde à Rosoux			



Table de conversation « Anglais » : les 6 et 20 septembre de 19h30 à 21h30



œnologie : le 19 septembre de 20h00 à 22h00

### « Atelier d'initiation aux "Tablettes et Smartphones" »

Suite aux contacts déjà reçus, un nouveau cycle de formation débutera le mardi 26 septembre jusqu'au 17 octobre (pas d'atelier le mardi 10 octobre.).

Un cycle se déroule en **3 séances** de 2 heures (9h30 à 11h30) et ce tous les **mardis** matin excepté les 2èmes mardis du mois. Le prix est de **15€** pour les 3 séances.

Le nombre de personnes, par cycle, est limité, il faut donc vous inscrire **au plus vite**. D'autres cycles pourront s'organiser mais ils ne sont pas encore planifiés.

**Inscriptions et renseignements** : Alain Hebert **Gsm : 0478/684 303** ou ([alain.hebert.be@gmail.com](mailto:alain.hebert.be@gmail.com))

Informations complémentaires sur le site : <https://eneo-waremme.be/formation-tablettes-et-smartphones/>



# La Goutte



*Restaurant — Salle de banquet — Réceptions*

Ouvert tous les jours de 12h30 à 14h30 et de 18h30 à 22h30  
sauf lundi, mardi et samedi matin  
Chaussée de Tirimont, 16 - 4261 Latinne  
Tel: 019/69.95.81  
[info@la-goutte.be](mailto:info@la-goutte.be) [www.la-goutte.be](http://www.la-goutte.be)

Je suis un arbre  
Heureux d'être encore,  
Mais pourri dans son centre, Le cerveau.  
Peu résistant aux tempêtes  
Mais entouré avec bonheur.  
Et puis, je me suis retrouvé.  
A l'arbre que je suis, malgré ses failles, J'ai trouvé une greffe.  
Sous mes doigts.  
Mon ordinateur.  
Un nouveau printemps, une redécouverte.  
Les photos font revivre les souvenirs.  
Le clavier fait renaître des mots.  
Je redeviens philosophe.  
Je redeviens narrateur.  
Je redeviens poète.  
J'existe encore.  
Alzheimer, tu me dis que je t'exploite ?  
J'exploite ce que j'ai encore avant que tu me fauches.  
J'en jouis.  
Et si quelqu'un me dit que ceci est débile, je me boucherai les oreilles.  
Joseph Fontaine

Renseignements divers : Victor et Maria FRAIPONT - 019/54 48 51 - 0498/62 21 77

**ATELIER « AQUARELLE »**

Contact : Elisabeth SUMKAY - 019/33 24 55 - 0472/65 72 26 - [elisabeth.stassen@skynet.be](mailto:elisabeth.stassen@skynet.be)  
Locaux de « Vie Féminine » - rue Edmond de Sélys Longchamps, 84 - Waremme  
Les mardis de 13h30 à 16h30 et les mercredis de 9h30 à 12h00

**EXCURSIONS**

Contact : Francis GERMEYS - 019/54 49 27 - 0476/49 25 45

**COURS D'ANGLAIS**

Contact : Francis GERMEYS - 019/54 49 27 - 0476/49 25 45  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage) - (*sauf vacances scolaires*)  
Les vendredis de 13h30 à 15h00 : pour les « anciens »  
de 15h15 à 16h45 : pour les « débutants »

**CONFÉRENCES**

Contact : Simonne FUMAL - 0473/58 19 24 - [simonne.fumal@skynet.be](mailto:simonne.fumal@skynet.be)  
Passage9 (centre culturel) - place de l'École Moyenne, 9 - Waremme (salle des douches)  
Réservation exclusivement : 019/33 90 94 (mardis de 14h00 à 16h30 et vendredis de 9h00 à 12h30)  
[www.passage9.be/billetterie](http://www.passage9.be/billetterie)

**CYBER-CLUB**

Contacts : Guy Debras - 019/54 57 49 - 0472/66 65 65  
Alain HEBERT - 0478/68 43 03  
Pierre RENARD - 0498/42 36 07  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Dépannage : sur RDV, lors de la permanence du vendredi matin ou à domicile

**TABLETTES & SMARTPHONES**

Contact : Alain HEBERT - 0478/68 43 03  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Les participants doivent venir avec leur matériel

**CÉNOLOGIE**

Contacts : Victor FRAIPONT - 019/54 48 51 - 0476/64 47 52  
Emile HAUTECLER - 019/32 29 06 - 0477/31 22 49  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Le 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 19h30 à 22h30

**CARTES**

Contacts : Emile HAUTECLER - 019/32 29 06 - 0477//31 22 49  
Pierre BINET - 0485/82 06 27  
Tennis Club du Longchamps - chez Sardou - rue des Prés, 45 - Waremme  
Les jeudis de 19h30 à 22h00 (*whist et belote*)

**LUNDIS DE RENCONTRE**

Contacts : Jean-Marie HANSOULLE - 0470/21 39 84  
Maria TERNIER - 019/54 48 51 - 0498/62 21 77  
Camille MIGNOLET - 019/37 00 49 - 0470/11 29 59  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h00 à 16h00

**TABLES DE CONVERSATION**

Contacts : Victor FRAIPONT - 019/54 48 51  
Maria TERNIER - 0498/62 21 77  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Anglais : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 19h30 à 21h30  
Néerlandais : les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 18h30 à 20h30

**GÉNÉALOGIE**

Contact : Nathalie MASSIN - 019/32 81 03  
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)  
Le 2<sup>ème</sup> lundi du mois (sauf férié) de 14h00 à 16h30

**SORTIES CINÉMA**

Contact : Simonne FUMAL - 0473/58 19 24 - [simonne.fumal@skynet.be](mailto:simonne.fumal@skynet.be)





## ACTIVITÉS SPORTIVES

### **MARCHE « Découverte du milieu »**

Contact : Jacques MARIN - 0478/40 47 12

Départ : parking du terrain de football - rue des Prés - Waremme

### **GYMNASTIQUE**

Contact : Marie-Claire HENNEN - 019/32 65 41 (de préférence en soirée)

Hall sportif de l'Institut Saint-Laurent

Entrée : rue Ernest Malvaux

Les mercredis de 14h30 à 15h30 (sauf vacances scolaires)

### **GYM SOFT**

Contact : Marie-Josée BADA - 019/56 78 83 - 0473/80 23 58

Salle « Les Érables » - avenue des Érables - Waremme

Les mardis de 9h15 à 10h15 (sauf vacances scolaires)

### **BOWLING**

Contacts : Isabelle COUMONT - 0493/46 02 09

Geneviève LEONARD - 019/32 87 59 - 0476/56 84 04

Activité suspendue pour cause de travaux au Bowling69.

Bowling 69 - chaussée Romaine, 238 - Waremme

### **ZUMBA GOLD**

Contacts : Jacqueline DUBOIS - 0475/93 72 29

Carla de JAGER - 0476/88 64 51

Salle des Sports de l'Athénée Royal « Le Chaville »

Entrée : par la rue du Tram (à pied), rue du Fond d'Or ou Avenue Émile Vandervelde

Les mercredis de 15h45 à 16h45 (sauf vacances scolaires)

Les vendredis de 16h15 à 17h15 (sauf vacances scolaires)

### **CYCLOS**

Contacts : Yves NOCQUET - 019/32 57 95 - [yves.nocquet@skynet.be](mailto:yves.nocquet@skynet.be)

Emile HAUTECLER - 019/32 29 06 - 0477/31 22 49

Les mardis et jeudis à 13h30

Départ du parking du hall omnisport, rue des Prés,43 - Waremme

PT/Petit TOUR : de 30 à 60 kms, à une vitesse de 20 à 22 km/h maximum

GT/Grand TOUR : de 40 à 75 kms, à une vitesse de 22 à 24 km/h maximum.

ST/Super TOUR : de 50 à 90 kms, à une vitesse de 24 à 26 km/h maximum.

### **VÉLO PROMENADE**

Contacts : Jules NOMERANGE - 019/32 50 56

Jean-Marie MULLENDER - 019/56 78 83 - 0474/60 86 42

Les lundis à 13h00

Départ du parking du terrain de football, rue des Prés - Waremme

Circuits de 30 à 40km maximum à allure modérée (+/- 15km/h)

Port du casque obligatoire