



Secteur de Waremme

ÉCHOS & NOUVELLES

Janvier 2025

BUREAU DE DEPOT
4300 WAREMME

BELGIE - BELGIQUE

PB - PP

9/1906
P001030



Bonne Année

Sommaire :

- ✓ Conférence : Les secrets de la longévité...
- ✓ Vœux 2025 !
- ✓ Conférence : le deuil et le don de son corps à la science
- ✓ Cotisations 2025 - Choix : mail ou BPost ?
- ✓ Vélo Promenade bilan 2024 - Gym. : tous bien sages !
- ✓ KOMOOT : marcheurs, cyclos...à vos GPS
- ✓ Le Petit Rapporteur
- ✓ « Lundi de rencontre » parle gros sous...
- ✓ 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

Guy : 019/54 57 49 - 0472/66 65 65

eneo.waremme@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/>



Les secrets de la longévité, ralentir le vieillissement

par Pierre Van Vlodorp

le 28 janvier 2025 à 14h00

Passage9 - Centre culturel de Waremme | Place de l'École Moyenne 9 - 4300 Waremme |



Avec l'âge, nous devenons plus vulnérables au stress oxydatif, à l'inflammation et l'exposition aux polluants de tous ordres, ce qui nous fragilise aux risques cardiovasculaires, aux dommages environnementaux, aux cancers et au déclin cognitif... De plus, la personne âgée a le triste privilège du plus grand nombre de carences et de déficits nutritionnels. Ceci est dû à la fois à la réduction de ses apports caloriques, de ses capacités d'absorption, mais aussi de la métabolisation. Lors de cette conférence, Pierre Vanvlodorp proposera, en cohérence avec de nombreuses études, un programme global de ralentissement des phénomènes de sénescence et de prévention de l'ensemble des pathologies dégénératives.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Lieu : Place de l'École Moyenne 9, 4300 Waremme
- Prix : 5€ / 1,25€ Art27
- Goûter compris

Réservation :

- ❖ Sur le site internet www.passage9.be
- ❖ En téléphonant au 019/33 90 94 - mardi de 14h00 à 16h30 et vendredi de 9h00 à 12h30

La Goutte

Chaussée de Tirlemont, 16 - 4261 Latinne
Tel : 019/69.95.81
info@la-goutte.be www.la-goutte.be

FLEURANNE
Fleurs - Déco

rue Joseph Désir, 17
4350 Remicourt

contact:
04 250 25 79
www.fleuranne.be
fleuranne@skynet.be

fleuranne

Ouvert:
du mardi au samedi de 9h à 18h
dimanche de 9h à 12h
fermé le lundi

Voeux 2025



L'année 2024 est terminée et nous entrons en 2025 en espérant que le climat sera un peu plus clément et surtout plus lumineux.

Durant 2025, Énéo se penchera sur les différents aspects qu'entraîne la numérisation de tout notre environnement afin de proposer des moyens pour aider ceux qui éprouvent des difficultés ou des craintes par rapport à cette évolution.

Des informations vous parviendront via les différents médias gérés par Énéo : les revues, Facebook, le site internet www.eneo.be et notre site www.eneo-waremme.be, etc...

Pour rappel, en novembre 2024, deux salons sur le numérique ont été organisés à Liège et Remouchamps et ceux-ci ont rencontré un succès important. Toute notre équipe d'Énéo Waremme vous souhaite surtout une Bonne Santé, des moments agréables avec vos proches et beaucoup de bonheur. Encore une fois une Bonne et Heureuse année 2025 !

Le comité et vos responsables d'activité

En ce mois de janvier, fêteront leur anniversaire : Ernest BALTHAZAR, André BESSEMANS, Eline BETTENS, Maria BEYERS, Suzanne BRUGMANS, Ayfer CAYIK, Hélène CLESSE, Françoise DE PAUW, Philippe DEFOOZ, Claire DUBOIS, Gaston ENGELS, Claire ETIENNE, Jean FOX, Victor FRAIPONT, Annie FRANCOIS, Anne FRENCK, Lisette GAUD, Bernadette GREGOIRE, Myrna HANKART, Renaud HEINE, Claude HENRY, Danielle HOSTIER, Mahjabeen JEELANI, Maggy KEYEN, Anne-Marie LAROCK, Willy LIBBRECHT, Marie-Claude LOUIS, Jacqueline LOXHAY, Francine MASSY, Nicole MATERNE, Mireille MATHY, Delphine MELCHIOR, Roland MELOTTE, Marie MERLO, Dominique MICHEL, Colette MOES, Josiane NAHON, Marcelle NOSSENT, Lucie ODEURS, Minou OWYAR HOSSEINI, Marie Josée PALM, Anne PAPY, Jean Paul PIRARD, Francine PIRSON, Simone REYNAERTS, Claude RIGA, Dominique STIEGLER, Daniel TILMANT, Andrée VANGRANBEREN, Roger VERLEY, Victor VOLONT.

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

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 • mc.be/avec-vous
MUTUALITE CHRETIENNE

Le deuil & le don de son corps à la science (Conférence débat)



Conférence-Débat énéo
LE DEUIL ET LE DON DE SON CORPS À LA SCIENCE...

Mercredi 29/01/2025 - Accueil 9h30
Présentation & échanges 9h45-11h30
Gratuit - Ouvert à tous - MC Liège

Photo@Freepik



Une démarche indispensable pour la formation des médecins et pour la recherche. Mais comment cela fonctionne-t-il et comment aborder la question du deuil dans ces circonstances ? Et finalement, comment fonctionne le processus de deuil et comment puis-je me l'approprier ? Lors des présentations du « Carnet de vie » - www.eneo.be/mon-carnet-de-vie-, le don du corps suscite toujours de nombreux questionnements. (Ici nous parlons bien du don de son corps à une université juste après le décès pour une période de plusieurs mois, voire plusieurs années, mais pas du don d'organes, pour lequel le corps est restitué immédiatement.).

Lieu : Liège - Mutualité chrétienne
Place du XX Août 38
4000 Liège

Accueil à 9h30 - Présentation et échanges de 9h45 à 11h30
4 ème étage - Salle 4.01
Gratuit et ouvert à tous

Organisateur : Énéo Liège
Inscriptions : 04 232 29 98 (9h-12h) - liege@eneo.be
Lien : <https://widget.seagma.be/activity?catalogue=9&activity=2656>

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



Décider d'avancer.

Que Bueno 
—BAR-TAPAS—

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

Lundi et Mardi : fermé
Mercredi et jeudi : de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 21h00
Vendredi : de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 22h00
Samedi de 18h00 à 22h00
Dimanche: de 8h00 à 18h00
Sur place - À emporter

Renouvellement des cotisations pour 2025



Vous pouvez, dès à présent, payer votre affiliation pour 2025 ; le montant à verser est de 20€ soit 17€ de cotisation + 3€ de frais administratifs.

Pour rappel, ceci vous permet de bénéficier de l'assurance et vous donne droit à participer à toutes les activités organisées par énéo, quel que soit le secteur.

Ce montant est à verser sur le compte BE60 7925 4965 2370 de énéo asbl - en mentionnant en communication « cotisation de « nom » « prénom ».

Pour les activités sportives, n'oubliez pas de faire compléter, par votre médecin, le CNCI (Certificat de Non-Contre Indication apparente à la pratique d'une activité sportive) ; de le remettre

ensuite au responsable de l'activité. Celui-ci peut être obtenu :

- Apprès du responsable de l'activité,
- Sur notre site (<https://eneo-waremme.be/documents-utiles-pour-nos-activites>)
- À la permanence du vendredi matin
- En faisant la demande par mail à eneo.waremme@gmail.com

Attention : ne pas envoyer de CNCI par mail, nous devons être en possession de l'original.

Notre revue, votre revue « Échos & Nouvelles »

Vous n'avez pas encore fait le choix : la revue par la poste ou par mail ?

S'il y a un point bleu sur l'étiquette de votre revue, il est urgent de vous décider, car à partir de février 2025 la revue sera envoyée par poste à celles et ceux qui auront choisi l'expédition « Par Poste » ou alors « Par Mail » si c'est l'option choisie !!!

Pour préciser votre choix d'expédition de la revue :

- ❖ Par mail : envoyer « Je souhaite recevoir la revue par mail » à eneo.waremme@gmail.com
 - ❖ Par la poste, moyennant le paiement d'un montant annuel de 10€. Ce montant sera à verser sur le compte BE60 7925 4965 2370 de Énéo ASBL, en mentionnant impérativement : « Revue par la poste pour Mme. (Mr.) NOM prénom ou M. et Mme. NOM prénom NOM de jeune fille » au plus tard pour le 20 janvier 2025
- Sans choix, cette revue est la dernière qui vous est envoyée.

⇒ *Si vous recevez déjà la revue par mail, vous n'avez rien à faire.*

ATTENTION : les imputations « cotisation » et « par poste » étant différentes, il est impératif de faire deux paiements : un pour la cotisation, un pour recevoir la revue par la poste



Estimation gratuite!

Jérôme Coumont

Conseiller immobilier

0473 79 19 04

jerome.coumont@weinvest.be

www.weinvest.be

IFI 015 015



DAVID
SC COIFFURE

DAVID
SC COIFFURE

SUR RENDEZ-VOUS

LE MARDI
DE 8H À 17H

DU MERCREDI AU SAMEDI
DE 8H À 18H

WiFi

RUE DE HUY, 34
4300 WAREMME

019/54 64 44

BILAN DE LA SAISON 2024 DU VELO PROMENADE



Les conditions météorologiques de l'année 2024 ont fait en sorte que la balade du lundi du VELO PROMENADE qui s'étale du premier lundi de mars au dernier lundi d'octobre (soit théoriquement 35 lundis), n'a pu être organisée que 24 fois (contre 28 en 2023).

Une de ces 24 sorties a eu lieu, pour une partie des participants dans les environs de Bokrijk et a duré toute la journée, les autres se promenant dans les environs de Waremme durant l'après-midi uniquement.

80 cyclistes différents, équitablement répartis entre dames et messieurs, dont certains affiliés à des secteurs autres que Waremme (Verlaine, Huy, Remouchamps, Namur) ont participé à ces balades. Le nombre de participants à chaque balade a varié en fonction des conditions météorologiques de 20 à 55 avec une moyenne de 35, ce qui a nécessité de parfois scinder le groupe en 2 pelotons.

La longueur des promenades a évolué de 23km (en début de saison) à 55 km (balade d'une journée) avec une moyenne de 39 km.

Les membres les plus assidus ont parcouru une distance approchant les 1.000 km et la distance totale cumulée est de 32.027 km, soit 1.200 km de plus qu'en 2023.

Il faut aussi signaler que toutes ces balades se sont déroulées sans aucun incident majeur, toujours dans un excellent esprit et la bonne humeur.

Jules et Jean-Marie

Les gymnastes du mercredi fêtent la Saint-Nicolas

C'est entre les 2 cours du mercredi que s'est organisée la fête de Saint-Nicolas dans le gymnase de l'école Saint-Laurent. Le grand Saint avait apporté des friandises qui nous ont renvoyés vers notre jeunesse ainsi que de quoi remplir son verre et nous mettre en gaieté.

Que de la bonne humeur et du plaisir comme le montrent les photos !

2024 s'en va.... 2025 s'en vient !

À toutes et à tous, Marie-Claire et moi-même vous souhaitons à chacun ainsi qu'à votre famille le meilleur à vivre, en bonne santé, durant cette nouvelle année.

Nous nous retrouverons en 2025, le 8 janvier pour échanger nos vœux entre les 2 cours, puisque la formule semble bonne.

Liliane

Leonidas

Pralines pour diabétiques - Cafés

Produits du terroir (sirop, choco, miel...)

Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremme

019/32 57 47

GIELLEN



www.gielen-optique.be



Atelier de création d'un album photos

Pour rappel, nous voulons organiser un atelier pour vous aider à créer un album photo à partir de photos numériques que vous avez sur votre PC ou ailleurs. Nous en avons organisé un en octobre 2024 et il était complet.

Pour le suivant, nous devons avoir un minimum de 4 personnes et actuellement il n'y en a que 3.



Cet atelier se déroule en 3 séances de 2 heures et le jour de la semaine prévu est le mardi matin de 9h30 à 11h30.

Cependant, si ce jour et/ou l'heure ne vous conviennent pas, indiquez-le au moment de l'inscription et on verra ce que l'on peut faire.

Je vous propose donc de vous inscrire et quand le quota sera atteint on planifiera les dates. Ce sera en 2025...

Le prix est de 10€ pour les 3 séances.

Inscriptions : Alain : alain.hebert.be@gmail.com ou 0478/684 303

Il faut un **minimum** de **4 personnes** pour l'organiser et le nombre d'inscrits est limité à 8-10 personnes !!!

⇒ Des infos détaillées se trouvent dans la revue de novembre et sur notre site.



QUALIAS

www.qualias-lgve.be

Matériel d'aide et de soins - Vente et location

Partenaire Mutualité chrétienne

Aller (espace location) - avenue de l'Expansion, 16C - 4432 Aller
04/21.20.16

Lontzen - rue Mitoyenne, 910 - 4710 - Lontzen - 087/88.17.15
(Vente) 087/22.88.08.16 (Location)

Sart-Tilman - Route du Condroz, 475 - 4031 - Angleur
04/367.15.15 (Vente) 04/27.08.80 (Aide à la mobilité)

À découper et à remettre à Revolution Fitness



DÉCOUVREZ REVOLUTION FITNESS

1 mois offert

*Uniquement valable aux membres. Offre non présentable en magasin.
Valable jusqu'au 31.03.24 pour toute inscription en ligne.


**100%
AVEC VOUS**



CHANGEMENT D'INDICATEUR 2.44 à 4.500 Wavremonne Tél: 019/33 04 02 - Suivez-nous sur nos réseaux sociaux

Utiliser l'application



Cette application GPS est utile et spécifique aux marcheurs et cyclistes et comporte de très nombreuses facettes.

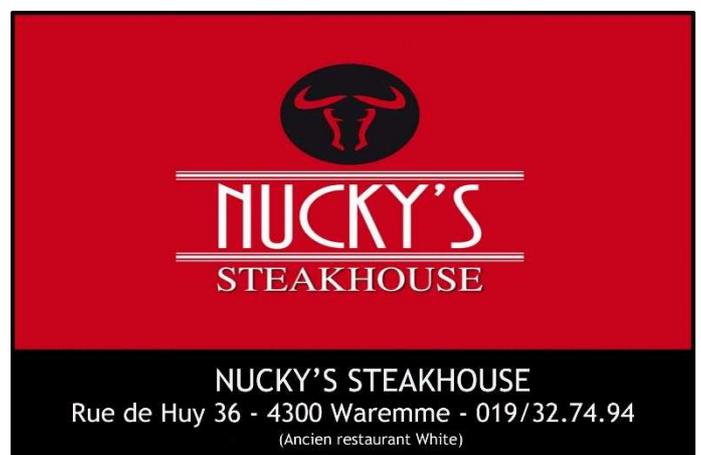
Afin de vous familiariser rapidement, nous vous proposons une journée de formation. À l'issue de cet atelier, vous pourrez rechercher, récupérer ou créer des itinéraires pour marcher ou rouler en vélos / VTT.

Nous aurons aussi parcouru les différents outils et facettes de Komoot.

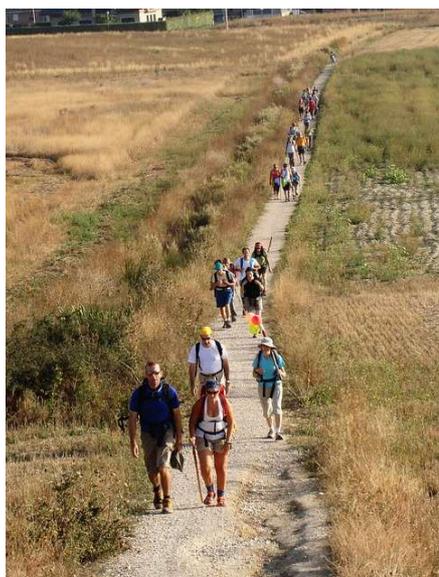
Lieu : Salle polyvalente de la MC à Waremme (Rue J. Wauters 21)

Inscription et prérequis :

- ❖ Envoyer un e-mail à jpdupriez@icloud.com
- ❖ Posséder et venir avec un PC et un smartphone. Être à l'aise avec leur utilisation
- ❖ Nombre limité à 12 personnes, cyclistes et marcheurs inscrits à Waremme pour 2025 prioritaires
- ❖ Être libre le **mardi 25 février de 10 à 16 heures**
- ❖ Inscription : 5 €, apporter votre sandwich pour midi



Le Petit Rapporteur



| | | | | |
|------------|---|--------|-------|-----|
| 07/01/25 | Wareme | 5,5 km | 13h30 | GD |
| | Balade suivie de la « <i>Galette des Rois</i> » | | | |
| 14/01/25 | Hodeige | 5,5 km | 13h30 | GD |
| | Ancien terrain de foot - rue de la Sâte - Hodeige | | | |
| 21/01/25 | Hermalle-s-Huy | 7,8 km | 13h00 | JMK |
| 28/01/25 | Donceel | 7,1 km | 13h30 | GD |
| | Place Magnée à Donceel (ancien Ménéstrel) | | | |
| 28/01/25 | Saint-Georges | 9,1 km | 13h00 | AMV |
| 04/02/2025 | Esneux | 7,5 km | 13h00 | LG2 |
| 11/02/2025 | Fallais | 6,5 km | 13h30 | GD |
| | Maison du village, rue de Dreye 13 | | | |
| 18/02/2025 | Seraing | 7,8 km | 13h00 | EV |
| 25/02/2025 | Avins | 8,3 km | 13h00 | JMK |
| 25/02/2025 | Rosoux | 6,8 km | 13h30 | GD |
| | Face à l'église - rue Désiré Lismonde | | | |

Les heures de départ sont les heures de départ du parking de rassemblement et non celles de départ des balades.

Guides : AMV Anne Marie, EV Eddy, LG2 Luc, JMK Jean Marie, MS Maurice, DV Guy, GD Guy (l'autre)



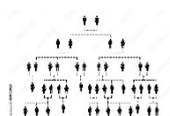
Lundi de rencontre : le 6 janvier 2025 à 14h



Table de conversation anglais : mercredi 22 janvier 2025 à 19h30



Œnologie : mardi 21 janvier 2025 à 19h30



Généalogie : lundi 13 janvier à 13h30

DVV
assurances

Laurence DENIS
019/54 82 84
Laurence.denis@dvv.be

Saliya Aïdar
019/54 82 84
Saliya.aïdar@dvv.be

Philippe OLNIER
0476/60 02 44
Philippe.olnier@dvv.be

Michael OLSSIE
0476/777 77 95
Michael.olssie@dvv.be

L'expertise humaine à vos côtés

ASSUREHUY SRL
Dées de Huy 83R
4200 Wareme

Limont Blanc

Artisan glacier depuis 2006

LIMONT (4357) - rue de Remicourt, 72 - 019/33 24 37
WAREMME (4300) - rue Gustave Renier, 20 - 019/54 64 10
BRAIVES (4260) - chaussée de Tirlemont, 6A - 019/32 23 17

[WWW.limontblanc.be](http://www.limontblanc.be) - info@limontblanc.be

Un Lundi pas comme les autres



Une fois n'est pas coutume, on a parlé « gros sous » au Lundi de Rencontre du 1^{er} lundi de décembre. L'exposé concernait en effet le monnayage en Belgique et le système monétaire métallique en Euro. 13 membres ont participé à cet exposé axé notamment sur la « petite histoire », ce qui a été apprécié. Cet exposé a été donné par notre secrétaire qui a travaillé plus de 30 ans à la Monnaie Royale et a participé à l'élaboration dudit système monétaire métallique.

En cette date proche du 6 décembre, si Saint Nicolas n'a pas pu se déplacer personnellement, il a cependant fait distribuer à chacun une assiette de confiseries accompagnée d'un cougnou.

Une bonne ambiance donc comme c'est de mise dans cette activité.

Jean-Marie, Camille & Maria vous souhaitent une bonne année 2025. Profitons de petits bonheurs, de grandes joies. Paix, sérénité et surtout la santé à tous et toutes...

Nous nous retrouverons au prochain lundi de rencontre le 6 janvier 2025 à 14h



ACTIVITÉS CULTURELLES

Renseignements divers : Maria TERNIER - 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
Bernadette LIBIOUL - 0494/27 06 19 - blibioul@voo.be

Locaux de « Vie Féminine » - rue Edmond de Sélys Longchamps, 84 - Waremme
Les mardis de 13h15 à 16h00 et les mercredis de 9h15 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

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

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

Philippe BLEUS - 0496/04 99 36

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

CENOLOGIE

Contacts : 0498/62 21 77

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

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

Le 3^{ème} mardi du mois de 19h30 à 22h00

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, 65 - 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 - 0470/11 29 59

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

Le 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 16h00

TABLES DE CONVERSATION

Anglais : les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de 19h30 à 21h30

Contacts : 0498/62 21 77

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

GÉNÉALOGIE

Contact : Nathalie MASSIN - 019/32 81 03

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

Le 2^{ème} lundi du mois (sauf férié) de 13h30 à 16h30

SORTIES CINÉMA

Contact : Simonne FUMAL - 0473/58 19 24 - 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 13h15 à 14h15 et 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 : Andréa TERNIER - 0499/17 51 70 - andreatern@hotmail.com

Début des parties : 15h00 précises.

S'pace - chaussée Romaine, 238 - Waremme

ZUMBA GOLD

Contacts : Carla de JAGER - 0476/88 64 51

Jacqueline DUBOIS - 0475/93 72 29

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

Entrée : Avenue Émile Vandervelde

Les mercredis de 15h40 à 16h40 (sauf vacances scolaires)

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

CYCLOS

Contacts : Emile HAUTECLER - 019/32 29 06 - e.hauteclerc@hotmail.com

Yves NOCQUET - 019/32 57 95 - yves.nocquet@skynet.be

Lucien PETRY - 0474/78 12 94 - lucris3@hotmail.com

RDV parking du Hall Omnisports, rue des Prés, 43 à Waremme les mardis et jeudis à 13h30

PT/Petit TOUR : de 30 à 55 kms, à une vitesse de 19 à 21 km/h maximum

GT/Grand TOUR : de 40 à 75 kms, à une vitesse de 21 à 23 km/h maximum.

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

Port du casque obligatoire

VÉLO PROMENADE

Contacts : Jules NOMERANGE - 019/32 50 56 - 0475/75 55 66

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