

Semaine européenne du sport - Activités sport senior

Hainaut						
C.S.L.	Date	Heure	Activités	Lieu	Prix	A.S.L.
Anderlues	23-sept	19h - 20h	Gym entretien	Salle omnisports	payant	non
	23-sept	14h - 15h	Taï chi	Maison des sports	payant	non
	27-sept	14h - 15h	Taï chi	Maison des sports	payant	non
	24-sept	14h 15h	Stretching	Maison des sports	payant	non
	24-sept	17h30 - 18h30	Gym douce	Maison des sports	payant	non
Le Roeulx	26-sept	8h30 - 16h30	Journée omnisports (en collaboration avec Enéosport)	CSL	gratuit	non
Pont-à-Celles	23-sept	9h30	Marche 4 km et 8 km	CSL	gratuit	non
Beaumont	23-sept	9h30 - 11h30	Indiaka	CSL	gratuit	non
	24-sept	9h30 - 11h30	Tir à l'arc (inscription obligatoire)	CSL	gratuit	non
	25-sept	9h30 - 11h30	Net Ball	CSL	gratuit	non
			Pickleball	CSL	gratuit	non
	26-sept	9h30 - 11h30	Gym douce	CSL	gratuit	non
			Pickleball	CSL	gratuit	non
	27-sept	9h30 - 11h30	Marche 5 km	CSL	gratuit	non
Chapelles lez Herlaimont	25-sept	9h - 10h	Marche Seniors	CSL		

Bruxelles						
C.S.L.	Date	Heure	Activités	Lieu	Prix	A.S.L.
Watermael-Boitsfort	22-sept	19h - 20h	marche verte (5,10,15,20km)	CSL		

Namur						
C.S.L.	Date	Heure	Activités	Lieu	Prix	A.S.L.
Hamois	23-sept	13h -16h	Atelier "Mécanique Vélo" par le GAL	Centre sportif de Natoye	5 €	non
Frédérique Lesuisse, Coordinatrice Régie des Sports Rue du Château d'Eau 31 à 5360 Natoye 083/21 67 26 rca.sports@hamois.be	23-sept	14h -16h	Exposition "La vie au temps Jadis"	Centre sportif de Natoye		non
	23-sept	16h -18h	Formation DEA par l'AES	Centre sportif de Natoye		non
	24-sept	9h30 -16h	Initiation "Vélos Electriques par le GAL	Centre sportif de Natoye	10 €	non
	24-sept	10h - 12h	Initiation "Tennis Sénior" par Enéosport (TC Natham	Centre sportif de Natoye		non
	24-sept	14h -16h	Exposition "La vie au temps Jadis"	Centre sportif de Natoye		non
	24-sept	14h -16h	Initiation Marche Nordique par la RCA	Centre sportif de Natoye		non
	25-sept	9h -12h	Exposition "La vie au temps Jadis"	Centre sportif de Natoye		non
	25-sept	9h30 -10h30	Cours Sport Sénior par la RCA	Centre sportif de Natoye		non
	26-sept	9h -12h	Exposition "La vie au temps Jadis"	Centre sportif de Natoye		non
	26-sept	9h30 -10h30	Pilates Séniors par Pilates-Etre	Centre sportif de Natoye		non

	26-sept	10h30 - 11h30	"Contes" par la Maison du Conte	Centre sportif de Natoye		non
	26-sept	14h -16h	Conférence "Prévention des chutes" par le CCCA	Centre sportif de Natoye		non
Onhaye	16-sept	à partir de 8h30	Accueil-café	Complexe Sportif et Associatif de Miavoye		ASL
contact		9h-10h	1ère période d'initiation sportive (choix ci-dessous)			
Rémi Denoiseux		10h-11h	2ème période d'initiation sportive (choix ci-dessous)			
Gestionnaire de l'ASBL Complexe Sportif et Associatif de Miavoye Rue Sous-Lieutenant Piérard, 1 - 5520 Anthée 082/68.94.55 (Bureau) 0483/057.221 (Gsm) csa.miavoye@gmail.com		11h-12h	3ème période d'initiation sportive (choix ci-dessous)			
		12h-13h	repas			
		13h-14h	4ème période d'initiation sportive (choix ci-dessous)			
			choix des initiations sportives encadrées (environ 50 min d'activité):			
			Marche Nordique			
			Gym Douce CCCA			
			Gym Sana			
			Gym Viactive			
			Tai Chi			
			Pilates			
			Les participants sont invités à s'inscrire à max. 4 des 6 activités proposées. En dehors des initiations sportives sur inscriptions, il sera possible pour les personnes présentes sur le site de pratiquer la Pétanque et le Molky sur les terrains extérieurs ainsi que l'Indiaka et le Pickleball dans le hall du Complexe.			
		à partir de 14h15	conférence méthode ENCEFAL Ludocoach par Mme Anne-Sophie Colson (https://encefal.com)			
Ciney	09-sept	11h-11h50	Yoga Sénior	à la salle Meurisaltienne à Leignon)	gratuit	non
Contacts:	10-sept	9h - 10h	Gym Sénior "Abdo-Fessiers"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non
Charline Evelette	10-sept	10h -11h	Gym Sénior " Gym d'entretien"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non
Gestionnaire	10-sept	11h- 12h	Gym Sénior "Stretching"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non
Régie des Sports de Ciney 0499/980.382 CEvelette@ciney.be	16-sept	11h-11h50	Yoga Sénior	à la salle Meurisaltienne à Leignon)	gratuit	non
	17-sept	9h - 10h	Gym Sénior "Abdo-Fessiers"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non
	17-sept	10h -11h	Gym Sénior " Gym d'entretien"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non
	17-sept	11h- 12h	Gym Sénior "Stretching"	hall omnisports de Ciney)	gratuit	non

Luxembourg						
C.S.L.	Date	Heure	Activités	Lieu	Prix	A.S.L.
Neufchâteau	04-sept		Porte ouverte: détail des activités à venir	CSL		
Marche	26-sept	10h30-12h	danse country par "Simply Dancers" de Champlon	CSL (hall omnisport)		