

# LES SENTIERS DE TRAVERSE

Cercle affilié à énéoSport asbl



## Evènements particuliers : voir page 2

Voici le programme d'activités des prochains mois.

Dates	Heures	Lieux de rendez-vous	Types de marches		
			Soutenue	Modérée	Paisible
			Les animateurs		
lundi 30 décembre					
mercredi 1 janvier		Relâche			
vendredi 3 janvier	10h00 à 12h00	Quatre-Bras (T Bus 44)	Frans	Richard	Geneviève
lundi 6 janvier	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)		Geneviève	Richard
mercredi 8 janvier	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Joëlle	Claude	
vendredi 10 janvier	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Jean-Pierre	Richard	Huguette
lundi 13 janvier	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang	M. du tram (Jacques)
mercredi 15 janvier	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Jean-François	Yen	
vendredi 17 janvier	10h00 à 12h00	Coccinelles (tram 8)	Wolfgang	Frans	Geneviève
lundi 20 janvier	10h00 à 12h00	Jesus-Eik		Wolfgang	M. du tram (Geneviève)
mercredi 22 janvier	10h00 à 12h00	Quatre-Bras (T Bus 44)	Joëlle	Monique	
vendredi 24 janvier	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Frans	Jean-François	Yen
lundi 27 janvier	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)		Jean-François	M. du tram (Jacques)
mercredi 29 janvier	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Frans	Yen	
vendredi 31 janvier	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Joëlle	Frans	Geneviève
lundi 3 février	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem		Jean-François	M. du tram (Geneviève)
mercredi 5 février	10h00 à 12h00	Coccinelles (tram 8)	Joëlle	Jean-François	
vendredi 7 février	10h00 à 12h00	Quatre-Bras (T Bus 44)	Jean-François	Geneviève	Jacques
lundi 10 février	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)		Frans	M. du tram (Jacques)
mercredi 12 février	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Jean-Pierre	Yen	
vendredi 14 février	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Joëlle	Jean-Pierre	M. du tram (Yen)
lundi 17 février	10h00 à 12h00	Quatre-Bras (T Bus 44)		Jean-François	Geneviève
mercredi 19 février	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Jean-Pierre	Yen	
vendredi 21 février	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Wolfgang	Richard	Huguette
lundi 24 février	10h00 à 12h00	Jesus-Eik		Wolfgang	M. du tram (Richard)
mercredi 26 février	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Frans	
vendredi 28 février	10h00 à 12h00	Coccinelles (tram 8)	Jean-Pierre	Richard	Huguette
lundi 3 mars					

## Types de marche

Paisible (+/- 3km/h) : marche avec bâtons. Activité douce avec bâtons d'une durée de 1h30.

Modérée (+/- 4 km/h) : marche nordique.

Le guide s'adapte dans la mesure du possible à l'allure du groupe. Départ à 10h00 - durée 2 heures.

Soutenue (+/- 5km/h) : marche nordique.

Le groupe s'adapte à l'allure du guide. Départ à 10h00 - durée 2 heures.

*Certains jours, vous aurez la surprise de rejoindre une marche silencieuse guidée par Andrée.*

Randonnées avec Andrée (hors planning).

Les 1er et 3ème lundis. Le point de départ est annoncé par mail le week-end, veille de l'activité.

Dans l'agglomération bruxelloise le 1er lundi du mois (10h00)

En dehors de Bruxelles le 3e lundi du mois (10h00)

**Une date à réserver : le 6 janvier 2025 - Galette des Rois après la marche**

## Précisions sur les moyens d'accès à Jezus-Eik et Groenendaal

**Jezus-Eik 10h00 à 12h00**

(rendez-vous Église Notre Dame au bois)

09:24 Gare Etterbeek (ou Delta 09:30 ou Hermann Debroux 09:34) Bus DeLijn R75 jusqu'à Overijse Meeusstraat 09:45

**Groenendaal 10h00 à 12h00 (rendez-vous devant la gare)**

Gare d'Etterbeek train S8 à 09:46 (ou aux gares de Boitsfort à 09:50, Luxembourg à 09:42, Schuman, Nord, Central et Midi) jusqu'à la gare Groenendaal

(Alternative: 09:29 bus TEC 366 de Flagey jusqu'à l'arrêt Hoeilaart Melkerij 09:48.) »

## Les animateurs

Andrée (0473 66 38 39)

Claude (0475 94 45 45)

Frans (0475 63 96 50)

Geneviève (0499 11 83 13)

Huguette (0478 96 22 48)

Jean-Pierre (0476 29 11 01)



**Retrouvez toutes les informations sur**

<https://www.les-sentiers-de-traverse.be/>

Monique (0472 60 21 08)

Joëlle (0474 90 07 63)

Jacques (0475 46 08 89)

Jean-François (0484 919 285)

Richard (0468 30 93 02)

Wolfgang (0478 48 00 05)

Yen (0475 30 17 97)

## Une question ou une suggestion ?

Adresse email des Sentiers de Traverse

[sdt.eneosport@gmail.com](mailto:sdt.eneosport@gmail.com)

Geneviève Vanbrabant

Trésorière

0476 52 17 22

Richard Laden

Président

0468 30 93 02

Frans Hofman

Secrétaire

0475 63 96 50