

# LES SENTIERS DE TRAVERSE

Cercle affilié à énéoSport asbl



**Evènements particuliers : voir page 2**

## Types de marches

Voici le programme d'activités des prochains mois.

Dates	Heures	Lieux de rendez-vous	Types de marches			
			Soutenue	Modérée	Paisible	Silencieuse
			Les animateurs			
lundi 1 juillet	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)		Jean-François	Musée du tram	
mercredi 3 juillet	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)	Joëlle	Claude		
vendredi 5 juillet	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (tram 44)	Jean-Pierre	Jean-François	Jacques	
lundi 8 juillet	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 10 juillet	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Geneviève	Monique		Andrée
vendredi 12 juillet	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Jean-François	Jean-Pierre	Richard	
lundi 15 juillet	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)		Joëlle	Musée du tram	
mercredi 17 juillet	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Jean-Pierre	Jean-François	Richard	
vendredi 19 juillet	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Richard	Geneviève	
lundi 22 juillet	10h00 à 12h00	Jesus Eik		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 24 juillet	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Joëlle	Jean-Pierre		Andrée
vendredi 26 juillet	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Jean-François	Richard	Jacques	Andrée
lundi 29 juillet	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)		Jean-François	Jacques	
mercredi 31 juillet	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Geneviève	Jean-Pierre		Andrée
vendredi 2 août		Ostende-Wenduine		Claude	Musée du tram	Andrée
lundi 5 août	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)		Joëlle	Musée du tram	
mercredi 7 août	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Joëlle	Richard		Andrée
vendredi 9 août	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Geneviève	Jean-Pierre	Jacques	
lundi 12 août	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 14 août	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)	Jean-Pierre	Monique		
vendredi 16 août	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Geneviève	Jean-Pierre	Richard	
lundi 19 août	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)		Jean-François	Jacques	
mercredi 21 août		Activité énéoSport Bruxelles				
vendredi 23 août	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Jean-François	Jean-Pierre	Jacques	
lundi 26 août	10h00 à 12h00	Jesus Eik		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 28 août	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Geneviève	Richard		Andrée
vendredi 30 août	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Joëlle	Jean-François	Jacques	Andrée
lundi 2 septembre						

## Types de marche

---

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

**En été, nous avons prévu une Marche Paisible quasi tous les lundis matin de 10:00 à 11:30, la plupart au départ "Musée du Tram"  
Les marches paisibles sont guidées par Geneviève sauf les lundis 8 et 15 juillet ainsi que le 12 août qui sont guidées par Richard.**

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.

Silencieuse : marche nordique.

Permet en pleine conscience de se concentrer sur la pratique de l'activité physique. Départ à 10h00 - durée 2 heures.

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)

**mercredi 17 juillet 2024**

**Hippodrome de Boitsfort (tram 8)**

**Réservez le temps de midi pour un lunch convivial**

**vendredi 2 août 2024**

**Ostende-Wenduine**

A la demande générale, 1 journée à la mer sera organisée à la côte dans le courant du mois d'août.

Comme précédemment, départ en train, tram de la côte jusque Bredene. Ensuite marche le long de la plage vers Le Coq ensuite Wenduine pour ceux qui le souhaite

Un lunch est prévu au Coq : pique-nique ou resto. Les organisateurs pour la MN sont Monique et Claude, pour la rando, Andrée.

## Les animateurs

Andrée (0473 66 38 39)

Claude (0475 94 45 45)

Frans (0475 63 96 50)

Geneviève (0499 11 83 13)

Jean-Pierre (0476 29 11 01)

Monique (0472 602 108)



**Retrouvez toutes les informations sur <https://www.les-sentiers-de-traverse.be/>**

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

Geneviève Vanbrabant  
Trésorière  
0476 52 17 22

Richard Laden  
Président  
0468 30 93 02

Frans Hofman  
Secrétaire  
0475 63 96 50