

# 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
lundi 26 février						
mercredi 28 février						
vendredi 1 mars	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Geneviève	Jean-François	Jacques	
lundi 4 mars		Assemblée générale énéoSport				
mercredi 6 mars	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Wolfgang	Jean-Pierre		Andrée
vendredi 8 mars	10h00 à 12h00	Brûlés (tram 44)	Jean-François	Monique	Jacques	
lundi 11 mars	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 13 mars	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Wolfgang	Richard		Andrée
vendredi 15 mars	10h00 à 12h00	Exposition (tram 9)		Monique	Yen	
lundi 18 mars	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Frans	Jean-Pierre		
mercredi 20 mars	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Geneviève	Wolfgang		
vendredi 22 mars	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (tram 44)	Jean-François	Yen	Jacques	
lundi 25 mars	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 27 mars	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Joëlle	Richard		Andrée
vendredi 29 mars	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Frans	Jean-Pierre	Yen	
lundi 1 avril	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Frans	Jean-François		
mercredi 3 avril	10h00 à 12h00	Brûlés (tram 44)	Joëlle	Frans		
vendredi 5 avril	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Jean-François	Yen	Jacques	
lundi 8 avril	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 10 avril	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Jean-Pierre		Andrée
vendredi 12 avril	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (tram 44)	Frans	Yen	Richard	
lundi 15 avril	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Jean-Pierre	Jean-François		
mercredi 17 avril	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Joëlle	Frans		
vendredi 19 avril	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Wolfgang	Yen	Richard	
lundi 22 avril	10h00 à 12h00	Brûlés (tram 44)	Jean-François	Jean-Pierre		
mercredi 24 avril	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Joëlle	Richard		
vendredi 26 avril	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Yen	Geneviève	
lundi 29 avril	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	

## Types de marche

---

### Paisible (+/- 3km/h) : marche avec bâtons.

Activité douce avec bâtons d'une durée de 1h30. Les vendredis à 10h00 et certains lundis 14h (départ Musée du tram).

### 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

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)

### Vendredi 29 mars : marche nordique d'une journée (email d'inscription sera envoyé aux membres).

Le vendredi 29 mars, Geneviève guide une marche nordique d'une journée préparée avec Maryse au départ de Tervueren.

Destination : Huldberg (<https://www.huldberg.be>)

Les marches nordiques (rythmes soutenu et modéré) sont assurées comme d'habitude de 10:00 à 12:00.

### Lundi 22 avril : assemblée générale des Sentiers de traverse aux Fraternités du Bon Pasteur (email d'inscription sera envoyé aux membres).

## Notes

---

NB :

Veillez vous munir des embouts en caoutchouc de vos bâtons de marche. Ils sont destinés à un éventuel trajet sur sol goudronné ou pavé.

## Les animateurs

---

Andrée (0473 66 38 39)

Joëlle (0474 90 07 63)

Claude (0475 94 45 45)

Jacques (0475 46 08 89)

Frans (0475 63 96 50)

Jean-François (0484 919 285)

Geneviève (0499 11 83 13)

Richard (0468 30 93 02)

Jean-Pierre (0476 29 11 01)

Wolfgang (0478 48 00 05)

Monique (0472 602 108)

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