

# 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 29 avril						
mercredi 1 mai	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (tram 44)	Frans	Monique		Andrée
vendredi 3 mai	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Jean-François	Jean-Pierre	Jacques	
lundi 6 mai	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang		
mercredi 8 mai	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Jean-Pierre	Claude		
vendredi 10 mai	10h00 à 12h00	Coccinelles (tram 8)	Joëlle	Frans	Jacques	
lundi 13 mai	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 15 mai	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Frans	Richard		Andrée
vendredi 17 mai	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Wolfgang	Geneviève	Yen	
lundi 20 mai	10h00 à 12h00	Brûlés (tram 44)	Jean-François	Richard		
mercredi 22 mai	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Geneviève	Claude		Andrée
vendredi 24 mai	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (tram 44)	Joëlle	Jean-François	Richard	
lundi 27 mai	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 29 mai	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Frans	Yen		Andrée
vendredi 31 mai	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Jean-François	Jean-Pierre	Jacques	
lundi 3 juin	10h00 à 12h00	Jesus Eik		Wolfgang		
mercredi 5 juin	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Joëlle	Richard		Andrée
vendredi 7 juin	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Jean-François	Claude	Yen	
lundi 10 juin	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 12 juin	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Joëlle	Monique		
vendredi 14 juin	10h00 à 12h00	Brûlés (tram 44)	Geneviève	Richard	Jacques	Andrée
lundi 17 juin	10h00 à 12h00	Coccinelles (tram 8)	Wolfgang	Jean-Pierre		
mercredi 19 juin	10h00 à 12h00	Exposition (tram 9)		Yen		Andrée
vendredi 21 juin	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Yen	Richard	
lundi 24 juin	14h00 à 15h30	Musée du tram (trams 39, 44, 8 et Bus 36)			Geneviève	
mercredi 26 juin	10h00 à 12h00	Hippodrome de Boitsfort (tram 8)	Wolfgang	Frans		
vendredi 28 juin	10h00 à 12h00	Tervueren (terminus tram 44)	Jean-François	Jean-Pierre	Geneviève	Andrée
lundi 1 juillet						

## 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 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)

**lundi 6 mai 2024** 10h00 à 12h00 Groenendaal (rendez-vous devant la gare)

09:42 Gare Bruxelles-Luxembourg avec le train S8 jusqu'à la gare Groenendaal 09:53

(Le train S8 s'arrête aussi aux gares d'Etterbeek et de Boitsfort si qn préfère monter là).

**lundi 3 juin 2024** 10h00 à 12h00 Jesus Eik (rendez-vous Meeusstraat à l'arrêt du bus)

09:24 Gare Etterbeek Bus DeLijn R75 jusqu'à Overijse Meeusstraat 09:44

(Le bus R75 s'arrête aussi à Delta et à Hermann Debroux si qn préfère monter là).

## 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