

# 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 28 octobre						
mercredi 30 octobre						
vendredi 1 novembre	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Wolfgang	Frans	Huguette	
lundi 4 novembre	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 6 novembre	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Jean-Pierre	Yen		
vendredi 8 novembre	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Joëlle	Claude	Huguette	
lundi 11 novembre	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)		Frans	Geneviève	
mercredi 13 novembre	10h00 à 12h00	Exposition (tram 9)		Yen		
vendredi 15 novembre	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Joëlle	Jean-François	Jacques	
lundi 18 novembre	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)		Jean-Pierre	Richard	
mercredi 20 novembre	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Jean-François	Monique		
vendredi 22 novembre	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Frans	Jean-Pierre	Jacques	
lundi 25 novembre	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)		Jean-François	Musée du tram	
mercredi 27 novembre	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Jean-Pierre	Frans		
vendredi 29 novembre	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)	Joëlle	Jean-François	Huguette	
lundi 2 décembre	10h00 à 12h00	Jesus Eik		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 4 décembre	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Richard	Monique		
vendredi 6 décembre	10h00 à 12h00	Wiener (tram 8)	Jean-Pierre	Claude	Musée du tram	
lundi 9 décembre	10h00 à 12h00	Groenendaal		Wolfgang	Musée du tram	
mercredi 11 décembre	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)	Wolfgang	Yen		
vendredi 13 décembre	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Joëlle	Jean-Pierre	Huguette	
lundi 16 décembre	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)		Jean-François	Geneviève	
mercredi 18 décembre	10h00 à 12h00	Centre ADEPS Auderghem	Joëlle	Claude		
vendredi 20 décembre	10h00 à 12h00	Auderghem Forêt (T Bus 44)	Jean-François	Geneviève	Huguette	
lundi 23 décembre	10h00 à 12h00	Cocinelles (tram 8)		Frans	Jacques	
mercredi 25 décembre		Relâche				
vendredi 27 décembre	10h00 à 12h00	Tervueren (terminusT Bus 44)	Jean-Pierre	Claude	Jacques	
lundi 30 décembre	10h00 à 12h00	Boitsfort Gare (tram 8)	Frans	Richard	Huguette	

## 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.

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)

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

### Jesus 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 09:53.

(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

Geneviève Vanbrabant

Trésorière

0476 52 17 22

Richard Laden

Président

0468 30 93 02

Frans Hofman

Secrétaire

0475 63 96 50