

LE RENDEZ-VOUS DES SENIORS JUILLET – AOUT 2026

HORAIRE DES COURS DE SPORT DU 6/07 AU 27/08

Semaine du 20/07 au 24/07

Lundi 20	09h00 – 10h00 → Badminton à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg
Mercredi 22	09h00 – 10h00 → Eveil musculaire à Vaux
	10h30 – 11h30 → Gym sur chaise à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg
Jeudi 23	09h00 – 10h30 → Marche nordique confirmés
	13h30 – 15h00 → Marche nordique débutants
	➤ Place de la Gare – 4130 ESNEUX
Vendredi 24	09h00 – 10h00 → Gym douce à Vaux
	10h30 – 11h30 → Renforcement musculaire à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg

Semaine du 27/07 au 31/07

Lundi 27	09h00-10h00 → Badminton à Vaux
	12h00-13h00 → Aquagym à Embourg
Mardi 28	10h00 → Marche rapide et modérée + BBQ
	➤ Rue Beauregard, 27 – 4130 ESNEUX
Mercredi 29	09h00-10h00 → Éveil musculaire à Vaux
	10h30-11h30 → Gym sur chaise à Vaux
	12h00-13h00 → Aquagym à Embourg
Jeudi 30	09h00-10h30 → Marche nordique confirmés
	13h30-15h00 → Marche nordique débutants
	➤ Rue de la Loignerie – 4050 NINANE
Vendredi 31	09h00-10h00 → Gym douce à Vaux
	10h30-11h30 → Renforcement musculaire à Vaux
	12h00-13h00 → Aquagym à Embourg

Semaine du 03/08 au 07/08

Lundi 03	09h00 – 10h00 → Badminton à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg
Mardi 04	14h00 → Marche rapide et modérée
	➤ Rue Large Voie – 4130 ESNEUX (parking du bois du Boubou)
Mercredi 05	09h00 – 10h00 → Eveil musculaire à Vaux
	10h30 – 11h30 → Gym sur chaise à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg
Jeudi 06	09h00 – 10h30 → Marche nordique confirmés
	13h30 – 15h00 → Marche nordique débutants
	➤ Rue du Sart-Tilman, 343 – 4031 ANGLEUR (devant le Marco Polo)
Vendredi 07	09h00 – 10h00 → Gym douce à Vaux
	10h30 – 11h30 → Renforcement musculaire à Vaux
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg

Semaine du 10/08 au 14/08

Lundi 10	09h00 – 10h00 → Renforcement musculaire à Mehagne
	12h00 – 13h00 → Aquagym Embourg
Mardi 11	14h00 → Marche rapide et modérée
	➤ Rue Jean-Paul II – 4141 SPRIMONT (Banneux)
Mercredi 12	09h00 – 10h00 → Eveil musculaire à Mehagne
	10h30 – 11h30 → Gym sur chaise à Mehagne
	12h00 – 13h00 → Aquagym à Embourg
Jeudi 13	09h00 – 10h30 → Marche nordique confirmés
	13h30 – 15h00 → Marche nordique débutants
	➤ Route de l'Abbaye – 4052 BEAUFAYS (le long du mur)
Vendredi 14	09h00 – 10h00 → Gym douce à Mehagne
	10h30 – 11h30 → Renforcement musculaire à Mehagne

Semaine du 17/08 au 21/08

Mardi 18	14h00	→ Marche rapide et modérée ➤ Avenue Laboulle – 4130 TILFF (Parking tennis Neupré)
Mercredi 19	09h00 – 10h00	→ Eveil musculaire à Mehagne
	10h30 – 11h30	→ Gym sur chaise à Mehagne
	12h00 – 13h00	→ Aquagym à Embourg
Jeudi 20	09h00 – 10h30	→ Marche nordique confirmés
	13h30 – 15h00	→ Marche nordique débutants ➤ Route d'Hamoir – 4100 SERAING (parking à gauche, en face de la rue DAMRY)
Vendredi 21	09h00 – 10h00	→ Gym douce à Mehagne
	10h30 – 11h30	→ Renforcement musculaire à Mehagne
	12h00 – 13h00	→ Aquagym à Embourg

Semaine du 24/08 au 27/08

Lundi 24	09h00-10h00	→ Gym sur chaise à Vaux
	12h00-13h00	→ Aquagym à Embourg
Mardi 25	14h00	→ Marche rapide et modérée ➤ Rue des Chartreux – 4122 NEUPRE (parking tennis)
Mercredi 26	09h00-10h00	→ Badminton à Embourg
	10h30-11h30	→ Renforcement musculaire à Embourg
	12h00-13h00	→ Aquagym à Embourg
Jeudi 27	09h00-10h30	→ Marche nordique confirmés et débutants ➤ Route de Hayen, 5 – 4052 BEAUFAYS

ANCRAGES – Espace communautaire

Jeudi 9 juillet à Liège → Balade sur la Meuse – Navette fluviale
Départ à 11h – retour à 15h au pied de la passerelle « la belle liégeoise », Quai de Rome. Tarif : 10€/adulte – 5€/enfant

Jeudi 20 août à Liège → Musée de la Vie wallonne
Rendez-vous à 13h30 au musée. Tarif : 10€/adulte – 8€/enfant

➤ **Infos et inscriptions** : 0470/60.04.62 ou 0470/60.48.73
ancrages@chaudfontaine.be

EPN – Espace public numérique

Programme des formations :

- ✓ Jeudi 13/08 : 9h00 à 12h00 – « se situer, chercher son chemin » à Vaux
- ✓ Lundi 24/08 : 9h00 à 12h00 – « Gestion des photos et Cloud » à Embourg
- ✓ Les 10 et 17/09 : 9h00 à 12h00 – « Module Smartphone » à Vaux-sous-Chèvremont.

➤ **Infos et inscriptions** : 04 36 15 581 / 0475 800 335 / 0477 921 425
epn@chaudfontaine.be

Attention : pas de cours

- Du 6 juillet au 17 juillet inclus
- Le mardi 21 juillet (férié)
- Le lundi 17 août (formation)
- Du 28 août au 4 septembre inclus (voyage à la mer)