



## Sommaire

<b>LE MOT DU PRESIDENT</b> .....	<b>3</b>
<b>1. L'ACTUALITÉ</b> .....	<b>3</b>
1.1 Cotisations et minervals .....	3
1.1.1 .LA COTISATION.....	3
1.1.2 LE MINERVAL.....	4
<b>2. NOS EXCURSIONS</b> .....	<b>4</b>
2.1. Spa et circuit Spa-Francorchamps .....	4
2.2 Le Quesnoy .....	5
2.3 Huy et Château de Modave.....	5
Renseignements pratiques pour toutes les excursions. ....	5
<b>3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS</b> .....	<b>5</b>
3.1 Activités sportives .....	5
3.1.1 AQUAGYM - AQUABIKE.....	6
3.1.2 BADMINTON .....	6
3.1.3 DANSE EN LIGNE .....	7
3.1.4 MARCHES.....	7
3.1.5 LE STRETCHING .....	10
3.2 Activités culturelles .....	11
3.2.1 ATTIVITA : ITALIANO.....	11
3.2.2 INFORMATIQUE.....	11
3.2.3 CONFERENCE : LES CERVICALGIES.....	12
3.3 Activités artistiques .....	12
3.3.1 ART FLORAL.....	12
3.3.2 LES « TECHNIQUES VARIEES », C'EST .....	13
<b>4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE</b> .....	<b>14</b>
<b>5. DIVERS</b> .....	<b>15</b>
ACTIVITE : ITALIEN (traduction).....	15
<b>6. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE</b> .....	<b>15</b>
<b>DATES À RETENIR</b> .....	<b>16</b>
<b>TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES</b> .....	<b>17</b>

## Le mot du président

2022 se termine tout doucement ..... Quelle année ! ... « annus horribilis » comme aurait dit une célèbre reine aujourd'hui disparue ... Guerre, inflation, prix de l'énergie impayable, température hors norme, ..... Bref une difficile année politique, économique et climatique. Heureusement, nous avons pu cette année profiter pleinement de nos activités culturelles, artistiques et sportives et il en sera de même l'an prochain. Vivre le moment présent pleinement, complètement, en toute conscience reste le meilleur médicament contre la morosité ambiante.

De quoi sera faite l'année 2023, personne ne peut le dire .... Mais en attendant, préparons les fêtes de fin d'année que le comité de gestion vous souhaite joyeuses et riches en rencontres familiales. Que 2023 vous permette de concrétiser vos souhaits les plus fous ....  
Joie, bonheur et santé pour vous et vos proches ...

Christian Jacques-Hespel

## 1. L'actualité

### 1.1 Cotisations et minervals

En 2021, le comité de gestion a décidé de passer d'un minerval basé sur l'année scolaire à un minerval basé sur l'année civile pour ainsi s'aligner sur le calendrier de la cotisation, du certificat médical de non contre-indication (CNCI), de la Mutuelle,...

Si la Covid n'a pas permis de mettre ce changement en application dès 2022, ce sera le cas pour l'an prochain.

Pour 2023, vous êtes invités à payer en janvier la cotisation annuelle ET le minerval annuel des activités que vous avez choisies.

Nous pensons que cette manière de procéder sera plus compréhensible pour tous et vos remarques lors de l'enquête sur le MacaZ vont dans ce sens.

Bien entendu, les nouvelles inscriptions, après le mois de janvier, seront toujours possibles.

#### 1.1.1 .LA COTISATION

La cotisation est unique, indivisible et obligatoire pour participer à n'importe quelle activité, qu'elle soit artistique, culturelle ou sportive.

Elle s'élève pour tous les membres, anciens et nouveaux, à 16 € (**COT**), quel que soit le moment de l'année auquel elle est payée.

#### Exceptions

- a) Contrairement aux années précédentes, si vous payez déjà la cotisation au tarif normal auprès d'un autre groupement Énéo, il ne faut plus payer de cotisation, ni de participation aux frais, à Énéo WG.

Pour éviter que la cotisation ne vous soit indûment réclamée, il suffit, lors du paiement du minerval de l'activité que vous souhaitez exercer, d'indiquer en communication la mention **NOCOT** suivie du nom du groupement auprès duquel vous avez payé la cotisation normale. Exemple : "NOCOT Genval".

- b) Pour les nouveaux membres qui s'inscriront à partir du 28 août 2023, la cotisation sera ramenée à 9 € pour le solde de l'année 2023.

### 1.1.2 LE MINERVAL

Pour l'aquabike et l'aquagym, les paiements continueront à se faire 3 fois par an. Le tableau des activités reprend le minerval de la première période, soit du 1/1/2023 au 30/4/2023 (4 mois).

Pour toutes les autres activités, le minerval à payer au 1/1/2023 couvre toute la période du 1/1 au 31/12/2023 (hors congés scolaires).

Malgré une inflation importante attendue, notamment concernant les coûts de location des salles en 2023, nous avons pu maintenir, ou même diminuer les minervals les plus élevés. Les minervals les plus bas ont, toutefois, subi une légère augmentation.

Marlène DEPARADIS, Trésorière

## 2. Nos excursions

**2.1. Spa et circuit Spa-Francorchamps** Le jeudi 20 avril ou le 27 avril (! date pouvant être modifiée)

L'office du tourisme (1880) abrite le Pouhon Pierre le Grand (tsar de Russie qui fut guéri lors d'une cure en 1717), la principale source minérale de la ville. Vous pourrez prendre un gobelet et goûter son eau ferrugineuse.

Nous passerons devant le perron, l'hôtel de ville, les anciens thermes. Nous longerons le luxueux hôtel Radisson. En été y logent les stars de la chanson française lors des Francfolies et les pilotes de formule1.

Nous pénétrerons dans le « Parc De Sept Heures », appelé comme cela car depuis le XIX<sup>ième</sup> siècle les curistes s'y promènent en fin de journée. Nous passerons devant le funiculaire qui mène aux nouveaux thermes, le Casino, l'ancienne villa royale et nous terminerons par l'Eglise St Remacle de style roman-rhénan.

Le midi nous dînerons sur le site du Grand Prix, système buffet (entrée, plat, dessert + une boisson offerte).

L'après-midi sera consacrée au circuit de Spa-Francorchamps. Il accueille chaque année le grand prix de Belgique de formule 1 et la course d'endurance des 24h de Spa.

Sa longueur est de 7km et le temps pour parcourir un tour est de 1'41 secondes. Il se situe sur la commune de Stavelot. C'est le circuit préféré des pilotes en raison de la variété de son tracé. On le surnomme « le toboggan des Ardennes ».

Au départ (1921), le circuit empruntait les routes publiques ouvertes à la circulation en temps normal. Le grand prix de Belgique fut organisé en 1924 pour la première fois.

Nous verrons les paddocks, la salle de presse, les cabines des speakers, le mythique podium, la salle du Race Control, véritable centre nerveux du circuit. Les évolutions du circuit, son tracé légendaire et son histoire mouvementée n'auront plus de secret pour vous.

Le prix est **de 70 € à verser sur le compte d'Énéo** avec, en communication, votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées), prénom, le numéro de votre GSM et la référence **SPA**. Le paiement doit être effectué pour le 10 avril 2023 au plus tard.

**Rendez-vous au centre sportif de Basse- Wavre à 7h45** et départ à 8h précises.

PS : Très important. Pourriez-vous me téléphoner fin février pour connaître la date exacte ?

Merci.

Christine Dupaix-Moulin.

## **2.2 Le Quesnoy** (Hauts-de France) et ses environs, le mardi 20 juin .

Le prix de cette excursion est **de 65 € à verser sur le compte d'Énéo**, avec, dans la communication, votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées), prénom, le numéro de votre GSM et la référence **QUE**. Pourriez-vous effectuer votre paiement pour le 10 juin 2023 au plus tard ? **Rendez-vous au centre sportif de Basse- Wavre à 7h45** et départ à 8h précises.

Merci.

Christine Dupaix-Moulin.

## **2.3 Huy et Château de Modave** le vendredi 6 octobre

Le prix de cette excursion est de **67 € à verser sur le compte d'Énéo** en y indiquant votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées), prénom, le numéro de votre GSM et la référence **HUY**. Le paiement doit être effectué pour le 18 septembre 2023 au plus tard. **Rendez-vous au centre sportif de Basse- Wavre à 8h15** et départ à 8h30 précises. Merci

Toutes les informations des excursions de Le Quesnoy et de Huy, sont consultables sur notre site internet.

Christine Dupaix-Moulin.

## **Renseignements pratiques pour toutes les excursions.**

ATTENTION !!! Pour participer aux excursions, vous devez être en ordre de cotisation pour 2023. Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez au 010/401734 ou 0478/488491, le soir. Après mon accord, vous pouvez effectuer votre paiement. Donc, d'abord me téléphoner et ensuite, payer.

Votre GSM doit être allumé au moment du départ, cela me permettra de vous atteindre au cas où vous ne seriez pas là au moment du départ du car. Je peux alors vous téléphoner et nous vous attendrons quelques minutes.

Le prix de l'excursion comprend le repas complet, les guides, les entrées, le pourboire du chauffeur et le verre de l'amitié au retour.

En cas d'empêchement, pas de remboursement. Vous devez vous trouver un remplaçant.

Pendant l'excursion, je prendrai des photos du site et de vous au restaurant. Si des personnes ne désirent pas figurer sur les photos, merci de me le signaler dans le car. Celles-ci figureront sur le site d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau quelques jours plus tard.

## **3. Nouvelles des activités**

### **3.1 Activités sportives**

#### **Des passionnés nous parlent de leur sport !**

Nicole M., VP des activités sportives

Dans cette édition du MacaZ, nous avons voulu mettre à l'honneur les activités d'Énéo WG qui ont le plus de succès.

Nous avons tendu notre micro à des participants, des animateurs, des professeurs, des moniteurs ...

Voici leurs commentaires, leur vécu, les spécificités de ces sports, ... qu'ils ont rédigés, dans leur propre style !

### 3.1.1 AQUAGYM - AQUABIKE

**Ce qui caractérise le mieux les activités d'aquagym et d'aquabike c'est:** se bouger sans risque, faire travailler un maximum de muscles, mais aussi la convivialité, les rires, la joie de se retrouver en un mot « passer un moment agréable ensemble ».

En sortant d'une séance d'aquagym, on se sent détendu, non-essoufflé et, le lendemain, pas de trace de courbature !!! Ce sport, qui pourrait sembler inefficace, est en fait loin de l'être. C'est un sport doux et complet pour garder la forme.

Tout comme l'aquagym, l'aquabike se pratique en piscine, alliant ainsi la pratique du vélo aux plaisirs de l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Il ne faut pas savoir nager, car cette activité se pratique en petite profondeur (de 1,20 à 1,50 m).

Vu le succès de ces cours, à l'heure actuelle, il faut s'inscrire sur une liste d'attente.

Christiane V.

### 3.1.2 BADMINTON

Si un quidam poussait la porte de la salle omnisports du centre sportif de Limal un mercredi matin dès 8h30, il serait très surpris d'entendre des "Olé..Olé " vibrant dans l'air et des "Remontadas" tonitruantes.

Il serait tenté de humer des relents de Paella ou de craindre un « torro » échappé de son « coral »...

Il ne verrait que des badistes occupés à "torrerer" les volants autour de notre coach et grande animatrice ... Filo.

Elle est parvenue à insuffler une ambiance sportive et conviviale à la trentaine de badistes qui se démènent autour du volant, en matchs très disputés et une fois par trimestre, autour d'une bonne table pour commenter les bons moments à taquiner les volants...

L'ambiance est telle que nous sommes de mois en mois toujours plus nombreux ...!

Venez nous voir, vous serez conquis ! Marc L. (Limal)

Si vous désirez trouver une activité ludique, conviviale et empreinte de ... zénitude, venez jouer au badminton au Centre Sportif de Grez-Doiceau avec les « Accros-Bad » !

Dès votre entrée dans le Hall Sportif, que vous alliez vers la gauche ou la droite, vous entendrez les gloussements de quelques joueurs et les cris de charretiers de nos champions.



Côté visuel, vous ne pourrez pas rater votre serviteur avec son attelle au poignet droit, un autre avec ses lunettes de protection, un troisième avec sa genouillère. Sans oublier la petite blonde avec sa fiolle d'Arnica ou le grisonnant avec son orthèse pour traiter son épicondylite... Le sport, c'est tellement bon pour se maintenir en forme ! Surtout à Grez-Doiceau !!!

Bref, 15 ans déjà que j'anime le badminton, d'abord à Limal et ensuite à Grez. Et bien que je ne sois pas "maso" j'avoue que j'aime ce côté ... rural (sans vouloir offenser les non-citadins) de mon sport. Et heureusement, ce côté-là de notre activité est fortement atténué par la présence de nos douces joueuses ! Quoique....

Sachez que tous les « Accros-Bad » de Grez-Doiceau vous attendent et vous recevront avec plaisir et sourire pour échanger ensemble quelques volants, participer à la troisième mi-temps et à notre petit resto mensuel !

Aaaahhh, qu'on est bien là !!! Alain, le "Serial Râleur" ! ... (On se demande bien pourquoi...)

### 3.1.3 DANSE EN LIGNE

Pour décrire l'activité « **danse en ligne** », je dirais que c'est :

- du **plaisir**, en dansant sur des musiques modernes, des chorégraphies simples amusantes et diversifiées, comme le mambo, la batchata, le charleston, le twist, la valse, .....
- de **l'évasion**, en évacuant son stress,
- de **la concentration** pour reproduire les enchaînements des pas,
- et aussi de la **convivialité et de la bienveillance**, heureux de se retrouver entre amies et amis en faisant de belles rencontres.

Christiane D.



### 3.1.4 MARCHES

« *Marcher, batifoler, randonner, vadrouiller, crapahuter, flâner ou galoper, avec ou sans bâtons, sous le soleil bienfaisant ou sous l'averse rafraîchissante ... ça vous dit ?*

*Il y en a pour tous les goûts à Énéo !*

*Rando rapide pour les plus sportifs, marche nordique après une solide initiation, randonnée plus lente du lundi, du mercredi ou du jeudi : chacun peut trouver godasse à son pied !*

*Plaisir de la nature, exercice physique au grand air mais surtout, papotages, bavardages, commérages (non !), blagues et autres rigolades. Demandez à Fernand, à Nicole, à Giuseppe ou à Marguerite : on ne s'ennuie pas sur nos beaux sentiers brabançons ! »*

*Lucette H.*

La diversité des paysages, l'esprit de convivialité et le dynamisme de chaque groupe font que notre activité est non seulement un sport mais aussi un moment de détente, d'échanges et de création de liens entre les participants.

énéoSport Wavre-Grez-Doiceau propose différentes formules de marche :

La promenade, le jeudi, consiste en un circuit de +/- 3 km à allure réduite

La balade, le mercredi, consiste en un circuit de min 5 km, dont le rythme est moins rapide que celui de la rando.



La randonnée, le lundi, consiste en un circuit de 5 à 7 km au rythme de 4 km/h.



La marche sportive, chaque mercredi : à 14 h, nous proposons une marche de 10 km (max. 12 km) à une allure de 5 km/h, sur des chemins qui parfois peuvent être plus techniques (sentiers pentus, dénivelés un peu plus importants, ...).

Une équipe de 4 guides se partagent les marches du mois et vous font découvrir les nombreux et beaux chemins de notre Brabant Wallon.

Activités «inhabituelles» : chaque année, le groupe de marche sportive

- part une journée entière pour marcher ailleurs (à la mer, le long de la Lesse,...)
- et partage aussi un lunch, c'est l'occasion de se retrouver «autrement»

Rose-Marie G.

La marche nordique : 2 groupes : un le jeudi faisant des balades de +/- 3 km à allure réduite, l'autre le vendredi couvrant +/- 7 km en 2 heures.



Marche nordique du jeudi.

Ce qui caractérise le mieux notre activité : «un plaisir partagé». La marche nordique permet de s'évader et de se détendre, ce qui en fait à la fois une discipline dynamique et conviviale.

La marche nordique permet de reprendre une activité physique en douceur, de stimuler le système cardio-vasculaire et la respiration, elle préserve les articulations et soulage le dos, elle renforce les muscles et fortifie les os.

Le mercredi en soirée, vous recevez une invitation à venir marcher le jeudi matin à 9 heures 30' et fixant le lieu de rendez-vous. Nous marchons principalement dans le Brabant Wallon, mais aussi dans la forêt de Meerdael et dans la vallée de la Meuse. Après les exercices d'échauffement, nous sommes partis pour une marche de trois à quatre kilomètres en deux heures. Une marche lente qui nous permet d'admirer et de profiter des paysages, des fleurs, des vieilles habitations, des fermes, des églises, des chapelles et des châteaux. La promenade se termine par des étirements pour permettre au corps de se remettre petit à petit des efforts fournis.

Monique D. et Jean-Claude B.

Il n'y a plus qu'à chausser vos plus belles bottines et à venir nous rejoindre !



### 3.1.5 LE STRETCHING

*Le stretching c'est étirer, étirer et encore étirer !* dixit Céline M.

énéoSport Wavre-Grez-Doiceau propose 2 types de stretching, l'analytique et le global.

- La technique analytique consiste, après un échauffement, en des étirements de chaque muscle, l'un après l'autre, au sol, assis ou debout, maintenus 1 minute chacun et parfois, pour terminer et en tout bien tout honneur, une partie de jambes en l'air pour un étirement de la chaîne postérieure



- La technique globale est issue de la Rééducation Posturale Globale. Elle propose des étirements de groupes musculaires globaux en évitant toute compensation. Cette méthode, très douce, utilise la respiration consciente comme centre de l'effet d'allongement.



Le stretching, quelle que soit la technique, est idéal contre les tensions et les raccourcissements musculaires. Sa pratique régulière permet d'améliorer la souplesse, de faire disparaître certaines raideurs et douleurs chroniques, et de retrouver une bonne posture.

En fait, dans la vie quotidienne, nous faisons des nœuds dans les muscles de nos bras, de nos jambes et de notre tronc !!!

Vous constaterez qu'après quelques cours, vous pourrez refaire des mouvements qui étaient devenus impossibles, que vous aurez un maintien plus harmonieux et ressentirez une impression de bien-être après chaque séance.

Le stretching se déroule dans le calme afin de profiter au maximum de ses bénéfices et demande aux participants de la concentration, de la ténacité et un self-control de tout instant.

Si vous voulez vous assouplir, venez nous rejoindre. Vous profiterez par la même occasion de la bonne ambiance qui règne dans les 2 cours, de la bienveillance du groupe et des rencontres conviviales avec les autres participants.

Suzy W., Christian J., Nicole M.

## **3.2 Activités culturelles**

### **3.2.1 ATTIVITA : ITALIANO**

Super, i partecipanti al corso e alla tavola di conversazione hanno risposto presenti secondo l'articolo a'Eliane Evrard parso nel MacaZ n°67.

Due gruppi simpatici, che hanno voglia d'imparare l'italiano, lo praticano bravamente e con molta volonta si sono formati

L'amabilita è loro e tutti i partecipanti sono contentissimi(e).

Eliane Evrard

Remarque : la traduction en français se trouve en toute fin de ce MacaZ.... !

### **3.2.2 INFORMATIQUE** – Assistance Numérique

Roger : « Bonjour Pascale, bonjour Matthieu, vous allez bien ? »

Pascale : « Bonjour Roger. Super ! Cette activité « Danse en ligne » nous plaît vraiment beaucoup ».

Roger : « Tout est pour le mieux, alors ! »

Pascale : « Un petit bémol cependant ; aussi bien Matthieu que moi-même avons de temps en temps un petit couac, un petit problème avec notre PC, son utilisation, la connexion..., et même à deux, nous ne parvenons pas toujours à le résoudre de façon efficace ».

Roger : « Alors, j'ai une bonne nouvelle pour vous.

A l'initiative d'Énéo Brabant Wallon, un « GROUPE D'ASSISTANTS NUMERIQUES » sera créé très prochainement ; ceux-ci s'efforceront de répondre au mieux aux questions qui leur seront posées.

Pour faire une demande, il faudra probablement communiquer un minimum d'informations via sans doute aussi un fichier à compléter, et ceci afin d'assurer au mieux le suivi.

Néanmoins, pour l'instant, je peux vous proposer un numéro d'appel de demande d'« Assistance Numérique », le 0476/231616 ; il sert déjà à des essais de gestion des demandes.

Le déroulement sera toujours dans cet ordre : contact téléphonique, e-mail, remote desktop (bureau à distance) et, si vraiment nécessaire, visite au domicile. »

Pascale : « Tout cela a l'air très prometteur !!! »

Roger : « A vous d'en faire éventuellement l'expérience ».

Bien sûr, vous pouvez aussi participer à l'Atelier Informatique organisé à l' « ESPACE PUBLIC NUMERIQUE » de Wavre en partenariat avec Énéo et cela chaque 4<sup>ème</sup> jeudi du mois, hors congés scolaires de 14 à 16 :00 h ; voir aussi texte p11 du MacaZ n°67 du mois d'août 2022.

A bientôt les amis.

R Courtois, Animateur « INFORMATIQUE »

### **3.2.3 CONFERENCE : LES CERVICALGIES**

Les cervicalgies se définissent comme des douleurs localisées à la partie haute de la colonne vertébrale ; elles concernent 30 à 50% de la population chaque année mais sont en général sans conséquence grave ; elles peuvent limiter les mouvements du cou et occasionner des maux de tête, des fourmillements dans un bras, voire dans les doigts.

Chez les plus de 50 ans, généralement, la cause est dégénérative, arthrose et rétrécissement du canal cervical.

L'objet de la conférence est d'évoquer la compréhension, les traitements, la prévention des cervicalgies d'origine vertébrale.

L'exposé se terminera par l'évocation des dorsalgies, pathologies certes moins fréquentes.

Didier HENNE Kinésithérapeute-conférencier

Cette conférence se tiendra le mardi 7 février 2023 à 14h30 à la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte 85 – 1300 Wavre ; elle sera suivie d'une tasse de café ou thé et de biscuits. Maximum 35 personnes.

INSCRIPTION : téléphoner à R. Courtois (010-225481) si possible aux environs de 19h entre le 24 et le 28 janvier 2023 pour la confirmation et verser la somme de 6€ par participant au compte habituel d'Énéo: BE58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées), prénom et le code **CERVI**.

Bien cordialement.

Roger Courtois V.P. Activités Culturelles

## **3.3 Activités artistiques**

### **3.3.1 ART FLORAL**

**Quel est « le » mot qui caractérise le mieux votre activité ?**

Créativité et détente.

L'art floral nous permet de réaliser quelque chose de nos mains et de partager avec d'autres personnes un moment de détente qui engendre beaucoup d'échanges et de satisfaction personnelle.

**En quelques mots, décrivez cette activité.**

C'est l'art de créer des compositions florales dans des vases, des contenants divers, sur des bois, à l'aide de fleurs, de feuillages et de belles feuilles trouvés dans la nature ou chez le fleuriste. Cela demande diverses compétences qu'on apprend petit à petit, car il y a un équilibre à respecter, une technique...Les fleurs doivent être choisies pour créer une belle

harmonie de couleurs, les végétaux coupés et traités correctement et être disposés afin qu'ils restent frais le plus longtemps possible.



**Citez un ou plusieurs avantage(s) de cette pratique ?**

Parfois avec peu d'éléments, on peut réaliser quelque chose de simple, beau, élégant pour garnir son intérieur, faire plaisir à une personne...

L'avantage de cette passion est sûrement d'apprendre à observer les formes, couleurs et textures des végétaux dans la nature. C'est aussi apprendre à bien placer les fleurs, en les disposant avec harmonie.

**Qu'est-ce qui rend cette activité « amusante », « captivante » pour des seniors ?**

A partir d'un modèle, la recherche des matériaux (végétaux, fleurs) et le choix du vase ou contenant nous obligent déjà à imaginer son montage.....la créativité se développe petit à petit et au fur et à mesure des réalisations..... pour au final un résultat peut-être différent des autres, mais avec une énorme satisfaction du résultat. Faire de l'art floral en compagnie, c'est partager un bon moment ensemble, se concentrer sur un objectif, admirer les compositions des autres, c'est aussi s'améliorer.

L'exposition annuelle en est la preuve.

En conclusion, le bouquet et la composition florale rayonnent dans un intérieur, ils accueillent le visiteur, ils expriment un message...

Les animateurs de l'art floral.

### **3.3.2 LES « TECHNIQUES VARIEES », C'EST ....**

Un atelier libre qui permet à chacun de pratiquer sa technique préférée, d'en découvrir d'autres, mais également de développer sa créativité, sa maîtrise d'une technique, de partager son savoir-faire, son enthousiasme et son plaisir de peindre ensemble. C'est en tous cas toujours un plaisir de voir arriver le jeudi.

Pour nous, pas de limites ou presque, la plupart des techniques sont possibles : encre de Chine, fusain, sanguine, graphite, pastel, aquarelle, acrylique, huile, peinture sur porcelaine (l'atelier ne dispose pas de four), pouring, collage de matériaux variés....

En bref, ce qui nous plaît et ce qui définit l'atelier des techniques variées, c'est la créativité, les contacts sociaux, les échanges, le partage, la convivialité, la bonne humeur et la détente.... Marie-Anne Dehoux et Geneviève Schaijes.



#### **4. Du nouveau sur [www.eneowg.be](https://www.eneowg.be)**

La vocation du site <https://www.eneowg.be> consiste à :

- être la référence, actualisée au jour le jour, pour l'annonce et l'organisation des multiples activités d'Énéo
- être la mémoire des événements passés (photos, comptes-rendus, archivages, ...)
- faciliter la communication entre les membres.

Je m'efforce donc de mettre à votre disposition les dernières nouvelles et les annonces des prochains événements.

Pour y parvenir, je dépends essentiellement des informations qui me parviennent par votre intermédiaire.

A titre de bons exemples, sachez que je reçois tous les mois des présentations photos de plusieurs activités : les excursions (merci, Christine), les activités de dessins (merci, Bruno), les décorations florales (merci, Jeanine/Roland, merci, Marie-Hélène), les balades nature (merci, Freddy) sont, sans faute, au rendez-vous. Si ce n'est pas encore le cas, je vous invite à découvrir leurs reportages (bouton "Toutes les photos" ou dans la page de l'activité) ; ils méritent votre visite.

Je vous invite donc tous à consulter souvent le site <https://www.eneowg.be>, et aux animateurs, photographes, membres du comité ou tout autre contributeur à me transmettre les contenus qu'ils souhaitent faire publier.

Je m'efforcerai de les servir au mieux.

D'autre part, toutes les informations sur les activités, les modalités d'inscription, les personnes impliquées, etc. sont disponibles et mises à jour sur le site. Les mises à jour ont, bien évidemment, lieu également ENTRE deux parutions du MacaZ. Le site est donc LA référence pour y trouver l'information la plus récente. D'ailleurs, beaucoup d'entre vous s'y rendent pour l'y trouver. On constate un regain d'intérêt à chaque début de semestre.

N'hésitez donc pas à rendre visite à un site utile, gratuit, sans flicage et sans pub.

A bientôt sur eneowg.be, (smartphone ou PC, à votre meilleure convenance).

Jean-Pierre LEDURE

## **5. Divers**

... Vous aimez votre MacaZ ....

C'est ce que montre l'enquête menée début septembre auprès de tous nos membres. Sur les près de 1000 mails envoyés, 658 ont été lus (vérifiez régulièrement vos mails indésirables, il pourrait s'y trouver des mails intéressants). 183 membres ont participé à l'enquête ; nous les en remercions.

Globalement, vous avez répondu plus que positivement aux différentes questions avec un score variant entre 4.0 et 4.6 sur 5.

Vous avez également laissé plus de 175 commentaires. Les thèmes principaux et récurrents sont :

- La compréhension difficile de la notion de « minerval » et « cotisation »
- Le manque de clarté des montants à payer
- Le bon niveau des informations développées

L'ensemble des articles vous intéresse également puisque plus de 60 % des membres les lisent toujours.

Quelles leçons tirer de cette enquête ?

En premier lieu, continuons à publier le MacaZ, car il est le meilleur véhicule de communication et de diffusion des informations au sein de notre groupement. C'est le pouls d'Énéo Wavre-Grez. Votre message est clair.

Nous allons améliorer la perception de la cotisation et du minerval en simplifiant le processus. L'article sur ce sujet, dans ce MacaZ, vous informe des modifications majeures apportées.

Concentrons les articles sur les activités, la vie d'ÉnéoWG, la vie de ses membres et utilisons le MacaZ davantage comme une plateforme d'échange.

Le comité de gestion reste à votre écoute.

Vous pouvez consulter le rapport complet sur le site.

### **ACTIVITE : ITALIEN (traduction)**

Les participants au cours et à la table de conversation ont répondu présents suite à l'article d'Eliane Evrard paru dans le MacaZ n°67.

Deux groupes sympathiques, désireux d'apprendre l'italien, de le pratiquer avec bonheur et persévérance se sont formés.

L'amabilité est de mise et tous les participants sont ravis.

Roger Courtois

## **6. Pour en rire et en sourire**

La vie peut changer très rapidement !

Ce matin, j'étais assis sur un banc à côté d'un clochard, il me dit :

La semaine passée, j'avais encore tout !

- Un cuisinier faisait mes repas,
- Ma chambre était nettoyée,
- Mes vêtements étaient tous lavés,
- J'avais un toit au-dessus de ma tête,
- La TV-HD, l'internet,
- J'allais à la salle de sport, à la piscine, à la bibliothèque, - Je pouvais faire encore des études, du foot... »

Je lui demande : Que s'est-il passé ? Drogue ? Alcool ? Femmes ? Jeux ?

Il me répondit : Non, non... Je suis sorti de prison.

## DATES À RETENIR

Jeudi 19/01/2023	Excursion à Mechelen (Malines)
Mardi 7/02/23	Conférence de D. Henne : Les cervicalgies
Jeudi 23 mars 2023	Notre AG
Jeudi 20 ou 27/04/2023	Excursion à SPA
Vendredi 19/05/2023	Vernissage de l'exposition des artistes
Du 19 au 28/05/2023	Exposition des artistes
Mardi 20/06/2023	Excursion LE QUESNOY
Vendredi 06/10/2023	Excursion à HUY et CHÂTEAU DE MODAVE

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Clos des Pinsons n°33 1342 LIMELETTE

**MacaZ** est le bulletin du groupement Énéo-Wavre-Grez-Doiceau. Il est envoyé à tous les membres (un exemplaire par ménage), soit par la poste sous forme imprimée, soit sous forme de fichier pdf envoyé par e-mail.

**Le site** d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

- une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local;
- le lien pour la version pdf des derniers numéros de MacaZ;
- les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles et artistiques, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées.
- de nombreuses photos prises lors de nos activités

Editeur responsable : Pesché Martial, clos du Relais 14 à 1300 Wavre

## La COTISATION 2023 couvre la période du 1/1/2023 au 31/12/2023

La cotisation inclut l'envoi du magazine « MacaZ » par e-mail ou par la Poste et l'assurance couvrant les membres (accidents et responsabilité civile, sous réserve de remise d'un certificat de non contre-indication apparente pour les participants à une activité sportive).

COTISATION		
		CODE
Membre et nouveau membre	16 €	COT
Membre autre groupement énéo (*)	0 €	NOCOT

(\*) La cotisation à 0 pour les personnes qui sont déjà affiliées à un autre groupement énéo ne s'applique que si elles paient auprès de cet autre groupement la cotisation au tarif normal et qu'elles nous communiquent explicitement le nom de ce groupement et le code NOCOT lors du paiement du minerval d'une activité (ce qui leur évite donc de payer deux fois certains frais comme ceux liés à l'assurance).

**A l'aide !** Dans la communication de votre virement, reprenez explicitement le(s) code(s) de la cotisation et du (des) minerval(s) ainsi que le nom (de jeune fille) et le prénom des personnes qui souhaitent pratiquer la ou les activités.

Compte énéo Wavre-Grez-Doiceau : BE58 7955 5146 3779

Bic : GKCCBEBB

Adresse Trésorière : Clos des Pinsons 33, 1342 Limelette

NB : Il n'y a pas de récupération pour raison personnelle; le remboursement d'un minerval est cependant réalisé, à la demande, sur présentation d'un certificat médical de 4 semaines ou plus.

## TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES (voir pages suivantes)

Adresses des lieux où se déroulent les activités		
①	Centre sportif de Limal	rue Charles Jaumotte 156 - Limal
②	Hall omnisports de Grez-Doiceau	chaussée de Wavre 99 - Grez-Doiceau
③	Centre sportif de Wavre	avenue du Centre Sportif 22 - Wavre
④	CFS (Centre de Formation Sportive)	route Provinciale 225 - Bierges
⑤	Herbatte	chaussée de l'Herbatte 85 - Wavre
⑥	Maison des Aînés	avenue Henri Lepage 5 - Wavre
⑦	Pétanque Limaloise	rue Bois l'Abbé 34 - Limal
⑧	Espace Public Numérique (EPN) de Wavre	avenue Henri Lepage 5 - Wavre
⑨	Salle des Crayeux	rue Joseph Decooman 31 - Grez-Doiceau
⑩	Promosport Center	chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
⑪	Aquacenter LLN	rue du Bois des Rêves 55 - Céroux-Mousty
⑫	Maca Eau	avenue de Chéremont 49 - Wavre
⑬	Centre sportif du VillagExpo	place de la Constellation 13 - Limal

**A l'aide ! (bis) :** Merci de remplir complètement et lisiblement les documents que vous faites parvenir au secrétariat : CNCI (certificat de non contre-indication) ou document d'intervention de la commune ou de la mutuelle. Les informations pour les compléter se trouvent sur notre site internet [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be) à la rubrique « avantage sport ».

2023 Calendrier Eneo Wavre Grez = calendrier scolaire																																					
janvier			février			mars			avril																												
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S										
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	8									
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8										
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15										
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22										
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29											
																					30																
mai			juin			juillet			août																												
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S										
1	2	3	4	5	6		1	2	3					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12										
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19										
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26										
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31													
													30	31																							
septembre			octobre			novembre			décembre																												
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S										
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	8	9								
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9										
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16										
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23										
							29	30	31					26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30					
																									31												

**PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES**

**MINERVALS par activité pour toute l'année civile, du 1/1 au 31/12/2023**

**SAUF pour les activités en piscine (avec mention (Q) derrière le montant), le minerval couvre le 1er quadrimestre du 1/1/2023 au 30/4/2023**

**ACTIVITES ARTISTIQUES (Vice-Président : Philippe Mareschal - 010/450089 - vp.artistique.eneowg@mareschal.be)**

Activité	Lieu	Horaire	Code	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquarelle mardi	⑤	mardi 9:00-12:00	AQUM	155	Claudette Stroobant	clau.stroobant@skynet.be	0478/457790
Aquarelle vendredi	⑤	vendredi 9:30-12:30	AQUV	155	Annick Anthoon	annick.anthoon1@skynet.be	010/657337
Dessin jeudi	⑤	jeudi 9:00-12:00	DESJE	90	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Dessin lundi	⑤	lundi 12:30-15:30	DESLU	90			
Dessin mardi	⑤	mardi 12:30-15:30	DESMA	90			
Art Floral 1	①	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	40	Jeanine Grandjean	jeanine.grandjean@yahoo.fr	010/223532
Art Floral 2	①	1er vendredi 11:00-13:00	FLO2	40			
Art Floral 3	①	3è vendredi 9:30-11:30	FLO3	40	Marie-Christine Journé	mc@misonne.be	010/844065
Art Floral 4	①	2è vendredi 9:00-11:00	FLO4	40	Marie-Hélène Nannetti	Non publié	010/614138
Art Floral 5	①	2è vendredi 11:00-13:00	FLO5	40			
Atelier Photo	②	17 séances le jeudi 14:00-16:00	PHO	45	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Peinture Pastel lundi	⑤	lundi 9:00-12:00	PPALU	90	Françoise Mertens	Non publié	0475/544606
Peinture Pastel mercredi	⑤	mercredi 9:00 -12:00	PPAME	90	Patrick Vanderhaeghen	vanpat52@skynet.be	0473/637004
Scrapbooking 1	①	1er lundi 9:00 -12:00	SCRAP1	20	Martine Lefebvre	martinelefebvre1946@gmail.com	0498/638594
Techniques variées	⑤	jeudi 13:00 -16:00	TECH	90	Marie-Anne Dehoux	dehouxma@hotmail.com	0473/319933
Tricot	①	mardi 10:00 - 12:30	TRI	7	Nadine Lardinois	nlardinois@gmail.com	010/226665

**ACTIVITES CULTURELLES (Vice Président : Roger Courtois 010/225481 - vicepresculture.eneowg@gmail.com)**

Activité	Lieu	Horaire	Code	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Cours d'Anglais	①	mercredi 9:00-11:00	ANGC	70	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 1	①	lundi 9:30-11:00	ANGT1	70			
Table conversation Anglais 2	①	mardi 15:00 - 16:30	ANGT2	70	Carol Aslangul	c.a.m.aslangul@gmail.com	0479/671782
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, lundi	BNAT1	20	Anne Dieltiens	anne.wat@hotmail.com	0495/711850
Balade découverte nature 2	variable	4x par an, mardi	BNAT2	20			
Balade découverte nature 3	variable	4X par an, mardi	BNAT3	20	Marc Roose	marcroose47@gmail.com	0472/469467
Balade découverte nature 4	variable	4X par an, vendredi	BNAT4	20			
Jeux de cartes 1	①	lundi 14:00-18:00	CART1	7	Pierre Krafft	pierrekrafft2@gmail.com	010/415448
Jeux de cartes 2	①	jeudi 14:00-18:00	CART2	7	Nicole Godefroid	whisteneowg@gmail.com	0498/140647
Atelier d'Ecriture	①	2è et 4è jeudi 9:30-11:30	ECR	25	Nicole Legrand	nicolelegrand1940@gmail.com	0473/307097
Informatique (atelier)	⑧	4e jeudi 14:00-16:00	INFOA	7	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	010/225481
Informatique (cours)	⑧	1er,2e et 3e jeudi 14:00-16:00	INFOC	10			
Cours d'Italien	⑥	lundi 9:00-10:30	ITAC	70	Eliane Evrard	evrardeliane5@gmail.com	0479/395238
Table conversation Italien	⑥	lundi 10:45-12:15	ITAT	70			
Jeux de société Limal	①	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	7	Jeanine Vannitsem	vannitsem.j@hotmail.be	0476/412499

**ACTIVITES SPORTIVES (Vice-Présidente : Nicole Mallefait 0477/681497 - eneosportwg@gmail.com)**

Activité	Lieu	Horaire	Code	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquabike A	④	lundi 11:15-12:00	ABIKA	169(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405
Aquabike B	④	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	182(Q)			
Aquabike C	④	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	182(Q)			
Aquabike D	④	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	182(Q)			
Aquabike E	④	lundi 10:30-11:15	ABIKE	169(Q)			
Aquabike F	④	mardi 10:30-11:15	ABIKF	182(Q)			
Aquagym A	⑩	lundi 10:15-11:00	AGYA	143(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405
Aquagym B	⑩	lundi 11:00-11:45	AGYB	143(Q)			
Aquagym C	⑩	jeudi 10:45-11:30	AGYC	154(Q)			
Aquagym D	⑩	jeudi 13:45-14:30	AGYD	154(Q)			
Aquagym E	⑩	jeudi 14:30-15:15	AGYE	154(Q)			
Aquagym F	⑩	vendredi 11:00-11:45	AGYF	154(Q)			
Aquagym G	⑪	mercredi 10:00-10:45	AGYG	154(Q)			
Aquagym H	⑪	jeudi 10:35-11:20	AGYH	154(Q)			
Aquagym J	⑫	mardi 8:30-9:15	AGYJ	154(Q)			
Aquagym K	⑫	vendredi 9:00-9:45	AGYK	154(Q)			
Aquagym L	⑩	lundi 13:15-14:00	AGYL	143(Q)			
Aquagym M	⑩	mercredi 10:00-10:45	AGYM	154(Q)			
Aquagym N	⑩	lundi 14:00-14:45	AGYN	143(Q)			
Aquagym P	⑩	lundi 9:30-10:15	AGYP	143(Q)			
Badminton Grez 4	②	vendredi 9:30-10:30	BADG4	30	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Grez 5	②	vendredi 10:30-11:30	BADG5	30			
Badminton Grez 6	②	lundi 15:00-16:00	BADG6	30			
Badminton Grez 7	②	lundi 16:00-17:00	BADG7	30			
Badminton Limal 1	①	mercredi 8:30-9:30	BADL1	30	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478/447654
Badminton Limal 2	①	mercredi 9:30-10:30	BADL2	30			
Badminton Limal 3	①	mercredi 10:30-11:30	BADL3	30			
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	7	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	7	André Mertens	mertensa@hotmail.be	010/413295
Danse en ligne 1	②	lundi 10:00-11:00	DANS1	90	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	010/418516
Danse en ligne 2	②	lundi 11:00-12:00	DANS2	90			
Danse en ligne 3	②	mardi 10:30-11:30	DANS3	90			
Danse en ligne 4	②	mardi 9:30-10:30	DANS4	90			
Danse orientale	①	mardi 15:00-16:00	DANO	175	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476/716342
Gymnastique VIACTIVE	②	jeudi 09:30-10:30	GVIA	40	Marie-Eve De Keyzer	me.dekeyzer@gmail.com	0473/262837
Gym douce Grez	②	mercredi 10:30-11:30	GYDG	90	Chantal Nelis	nelischantal49@hotmail.be	0495/234100
Gym douce Limal	①	mercredi 10:30-11:30	GYDL	90	Marie-Claude Bougnet	mcl.bougnet@hotmail.com	010/226221

Activité	Lieu	Horaire	Code	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Gym Grez 1	②	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	90	Baudouin Ectors	eneo-sport-wavre1@hotmail.be	0476/484737
Gym Limal jeudi 1	①	jeudi 8:45-9:45	GYML1	90	Nicole Walgraeve	Non publié	010/402058
Gym Limal jeudi 2	①	jeudi 9:50-10:50	GYML2	90			
Gym Limal mardi	①	mardi 11:00-12:00	GYML3	90	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	7	Martine De Buyser	debumart@gmail.com	0486/346738
Net Volley	①	mercredi 10:30-12:00	NETV	40	André Verhasselt	a.verhasselt@outlook.be	010/226221
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17	Jean-Claude Briquemont	jeanclaudabriquemont@live.be	010/845660
Pétanque	⑦	mardi 14:00-18:00	PET	25	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405
Pickle Ball 1	②	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	30	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Pickle Ball 2	②	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	30			
Pilates Limal	①	mardi 14:00-15:00	PILL	155	Anne Declercq	declercq.anne1@gmail.com	0479/490498
Pilates Grez 1	②	vendredi 9:30-10:30	PILG1	155	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476/716342
Pilates Grez 2	②	vendredi 10:30-11:30	PILG2	155	Anne-Marie Trotoir	annemarietrotoir@hotmail.com	0494/165855
Promenade	variable	jeudi 9:30-12:00	PRO	7	Jean-Claude Briquemont	jeanclaudabriquemont@live.be	010/845660
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	7	Christian Jaumotte	christian.jaumotte@hotmail.com	0486/896854
					Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Self-défense	③	samedi 09:30-10:30	SELF	140	Jean-Claude Junion	jeanclaude.junion@gmail.com	0495/245152
Stretching global actif Grez	②	vendredi 14:30-15:30	SGAG	90	Bruno de Kerchove	bruno.dekerchove@gmail.com	0495/280799
Stretching global actif Village Expo Limal	⑬	jeudi 14:00-15:00	SGAV	90	Daniel Deprez	dandep54@gmail.com	010/225005
Stretching Grez	②	mardi 11:30-12:30	STRG	90	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475/548532
Stretching Limal 1	①	mardi 8:50-9:50	STRL1	90	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477/507471
Stretching Limal 2	①	mardi 9:55-10:55	STRL2	90			
Tai Chi Chuan 1	⑤	mardi 9:30-11:00	TAIW	165	Michèle Douffet	michele.douffet@gmail.com	0476/334040
Tai Chi Chuan 2	②	mercredi 9:15-10:45	TAIG	165			
Tennis de Table Grez	②	jeudi 9:30-11:30	TDTG	30	Jean-Claude Dehonin	dehoninjc@outlook.com	0491/526989
Tennis de Table Limal 1	①	lundi 14:00-16:30	TDTL1	30	Daniel Georges	nvanbeneden2008@gmail.com	010/418651
Tennis de Table Limal 2	①	mardi 14:30-17:00	TDTL2	30	José Leveau	jose.leveau@yahoo.fr	0499/321442
Tennis de Table Limal 3	①	vendredi 16:00-18:00	TDTL3	30	Pierre Charlier	Charlier.pierre@skynet.be	0475/677680
Yoga sur chaise	⑤	mardi 11:15-12:15	YOCH	195	Martial Pesché	pesche.martial@skynet.be	0478/461968
Yoga Grez (doux) 1	②	lundi 14:00-15:00	YOG1	120	Nicole Simar	nicsimar@yahoo.fr	0499/987642
Yoga Grez 2	②	lundi 15:00-16:00	YOG2	120	Michèle Charles	micheleclaes1@gmail.com	0474/761176
Yoga Grez 3	②	mercredi 11:00-12:00	YOG3	120	Sophie Anthierens	sophie.etien@gmail.com	0473/618686
Yoga Village Expo Limal	⑬	mercredi 10:00-11:00	YOV	120	Régine Timmermans	reginemommer@hotmail.com	0479/413436
Yoga Pilates Grez	②	Jeudi 09:30-10:30	YOPG	110	Bernadette Vanbever	bernavanbever@gmail.com	0476 248 772
Yoga Pilates Village Expo Limal	⑬	Mardi 10:00-11:00	YOPV	110	Marina Baijot	marinabaijot@gmail.com	0479/982920
Zumba Gold	①	mardi 14:00-15:00	ZUM	90	Danièle Demortier	cauderlierdan@skynet.be	010/414805