

P501.129

Bureau de dépôt : Wavre Mass Post

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

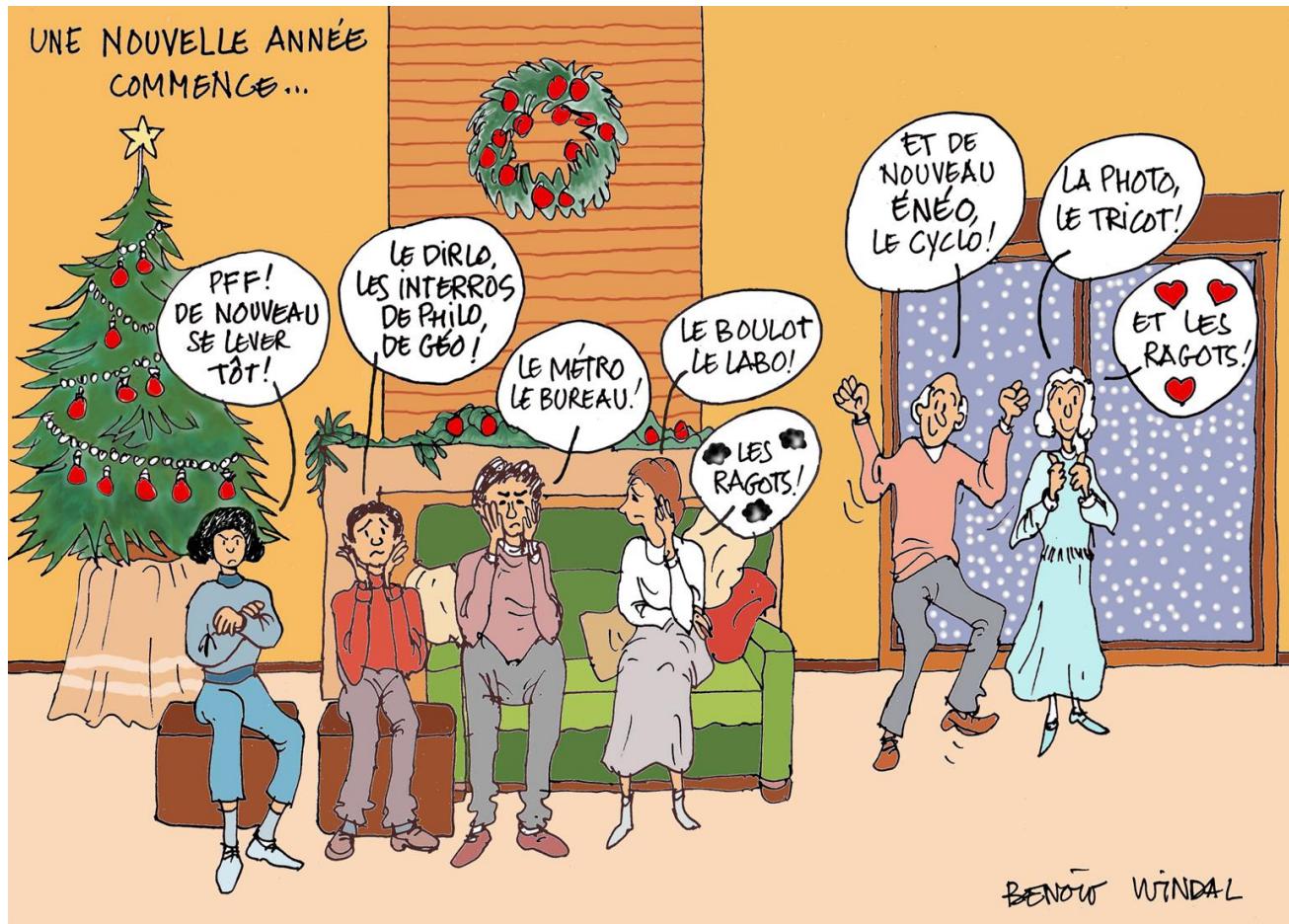


Macaz



Bulletin du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°71 décembre 2025



Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
1. L'ACTUALITÉ	3
1.1. Quarantième anniversaire d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau	3
1.2. La cotisation et le minerval	4
1.2.1. <i>La cotisation</i>	4
1.2.2. <i>Le minerval</i>	4
a. <i>Aquabike et Aquagym</i>	4
b. <i>Autres activités sportives</i>	4
c. <i>Activités artistiques et culturelles</i>	4
1.3. Renouvellement de fonctions électives	4
2. PROPOSITION D'EXCURSION – VISITE DE LIER	5
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	6
3.1. Activités sportives	6
3.1.1. <i>Balade</i>	6
3.1.2. <i>Zumba gold</i>	7
3.1.3. <i>Danse en ligne</i>	7
3.1.4. <i>Tai chi – Grez</i>	7
3.1.5. <i>Gymnastique – Limal</i>	7
3.1.6. <i>Marche nordique – vendredi</i>	8
3.1.7. <i>Randonnée</i>	8
3.1.8. <i>Yoga sur chaise</i>	9
3.1.9. <i>Self-Défense</i>	9
3.1.10. <i>Yoga - Limal</i>	10
3.1.11. <i>GymViactive</i>	10
3.1.12. <i>Yoga - Grez-Doiceau</i>	11
3.1.13. <i>Tai chi « évasion » - Wavre</i>	11
3.1.14. <i>Marche nordique – jeudi</i>	13
3.2. Activités culturelles	13
3.2.1. <i>Balades nature</i>	13
3.2.2. <i>Un atelier d'écriture</i>	13
3.2.3. <i>Whist Again – Limal</i>	14
3.3. Activités artistiques	14
4. DIVERS	16
TABLEAU DES ACTIVITÉS PERMANENTES	17

Le mot du président

Cher.e membre,

Votre association se porte bien. Nous allons dépasser les 1700 membres fin 2025. Nous avons créé de nouvelles activités, ajouté des heures de cours, organisé des conférences, proposé des excursions d'un jour et un voyage en Écosse, tenu la traditionnelle exposition des artistes et coorganisé la troisième journée sportive des aînés.

Tout cela grâce à vous qui participez activement aux multiples activités sportives, culturelles et artistiques, grâce à vous les volontaires qui consacrez une partie de votre temps et beaucoup de votre énergie pour que nos membres puissent pratiquer leurs activités préférées dans les meilleures conditions, grâce à vous les membres du comité de gestion et titulaires d'une fonction de support qui vous investissez sans compter pour piloter notre association.

Mais, le succès cache un constat moins sympathique : malgré plusieurs appels à candidat pour le poste de vice-président des activités artistiques, nous devons constater que ceux-ci restent sans réponse. Certes, ce poste demande un investissement plus important et les volontaires-cadres doivent accepter de consacrer une partie plus importante de leur temps. Mais, c'est une des conditions pour un fonctionnement correct d'Énéo. A terme, si cette fonction n'est pas remplie, cela pourrait mettre en danger la pérennité de votre association. Nous faisons donc de nouveau appel à vous. Si vous aimez votre association et que vous acceptez de lui consacrer une partie de votre temps, prenez contact avec Philippe Mareshal pour mieux connaître et appréhender le contenu de cette fonction.

Je profite de ce MacaZ pour vous remercier et vous souhaiter, à vous et à vos proches, de joyeuses fêtes de Noël et une bonne et heureuse année 2026.

Christian Jacques-Hespel

1. L'actualité

1.1. Quarantième anniversaire d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau

Énéo Wavre-Grez-Doiceau a vu le jour le 11/09/1986. Eugène ROME en était le président et Énéo s'appelait encore l'UCP.

Un cours de dessin ... avec 14 membres.

40 ans plus tard, nous sommes plus de 1700 membres avec près de 45 activités différentes et 150 heures de cours par semaine. Pas mal de chemin parcouru !

Pour ces noces d'émeraude, nous vous proposerons, après l'AG, de partager ensemble un repas de qualité dont le menu vous sera communiqué début janvier. Le traiteur est connu pour la qualité de ses plats et l'efficacité de son service.

Une fête sans musique n'est pas une fête. Il y aura également une animation musicale : vous pourrez danser ou simplement profiter de l'ambiance.

L'assemblée générale se tiendra le dimanche 29 mars 2026 à 11h dans la salle de l'Amitié à Limal, rue Charles Jaumotte, 54. A noter dans vos agendas.

Plus d'informations et le formulaire d'inscription à l'AG et au repas vous parviendront dans le courant du mois de janvier 2026.

1.2. La cotisation et le minerval

1.2.1. La cotisation

La cotisation est obligatoire pour participer à n'importe quelle activité sportive, culturelle ou artistique.

Elle sert principalement à payer l'assurance (accidents et responsabilité civile), les frais liés à l'impression et à l'envoi du MacaZ ainsi que l'ensemble des frais généraux.

Elle s'élève à **18 €** pour 2026.

Si vous payez la cotisation auprès d'un autre groupement Énéo qu'Énéo WAVRE-GREZ-DOICEAU, il ne faut pas payer de cotisation ni de participation aux frais à Énéo WAVRE-GREZ-DOICEAU. Pour éviter, dans ce cas, 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 « NOCOT » suivi du groupement auprès duquel vous payez la cotisation de 18€. Exemple : « NOCOT OTTIGNIES ».

1.2.2. Le minerval

a. Aquabike et Aquagym

Le coût par séance est inchangé par rapport au dernier quadrimestre de 2025, soit 13 € pour l'aquabike et 11,5 € pour l'aquagym.

Le tableau des activités reprend le minerval de la première période, soit du 1/1/2026 au 30/4/2026 (1^{er} quadrimestre).

b. Autres activités sportives

Pour les activités sportives nécessitant un professeur « danse en ligne, danse de salon, gymnastique, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, stretching, yoga, yoga sur chaise, yoga Pilates et zumba », le minerval est uniformément fixé à 90 € (135 € si le cours dure 1h30). Il est toutefois de 135 € pour la « danse orientale » et de 110 € pour la « self-défense ».

Pour toutes les autres activités sportives, le minerval reste inchangé.

c. Activités artistiques et culturelles

Tous les minervaux sont inchangés.

Marlène Deparadis, trésorière.

1.3. Renouvellement des fonctions électives

Trois mandats arrivent à échéance en 2026 : vice-président en charge des activités artistiques, vice-président en charge des activités culturelles et président.

Roger Courtois et Christian Jacques-Hespel ont confirmé leur intention de poursuivre leur mandat pour une période de 4 ans. Philippe Mareschal ne souhaite pas renouveler son mandat. Nous le remercions pour son investissement pendant 4 ans et tout particulièrement pour l'organisation des expositions des artistes pour laquelle nous avons pu bénéficier de ses qualités de gestion, de diplomatie, de coordination et sa créativité pour trouver des solutions.

La fonction de vice-président en charge des activités artistiques est donc ouverte. Les candidatures sont à envoyer au président. Philippe est à votre disposition pour vous donner toutes les informations utiles. Il s'engage aussi à accompagner le futur responsable et également pour l'organisation de l'exposition.

Cependant, conformément au Règlement d'Ordre Intérieur (Article 11), les deux autres fonctions ne sont pas déclarées vacantes puisque les titulaires actuels ont exprimé leur volonté de poursuivre leurs activités et que le comité de gestion a marqué son accord.

Coordonnées de Philippe Mareschal : vp.artistique.eneowg@mareschal.be ou 0488/30.16.61.

2. Proposition d'excursion – visite de Lier

Le 31 mars 2026, nous visiterons Lierre puis le jardin d'hiver des Ursulines près de Malines.

Le matin, ce sera la découverte de la petite ville de Lierre (Lier). Nous verrons le béguinage du XIII^e siècle et ses 95 maisons, la tour Zimmer, l'Eglise St Gommaire, l'Hôtel de ville, la Grand-Place, ...

Nous prendrons notre repas à Malines (plat, dessert et une boisson). Je vous donnerai le menu, dans le car, le jour de l'excursion.

L'après-midi sera consacré au jardin d'hiver des Ursulines à Wavre-Ste-Catherine, un ancien couvent et école pour jeunes filles dès 1841. En 1910, les sœurs décident d'édifier un jardin d'hiver couronné d'une coupole aux vitraux multicolores qui évoquent un printemps éternel. Ils regorgent d'animaux et de végétaux dont des fougères, des plantes et des fleurs.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h et départ à 8h15.

Le prix de cette excursion est de **78€**. Cela comprend le car, les visites guidées, les entrées, le repas, le pourboire du chauffeur et le verre de l'amitié à la taverne, à notre retour.

Cette somme est **à verser sur le compte d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau** avec, dans la communication, **LIER**, votre prénom (officiel), votre nom (de jeune fille pour les femmes mariées) et le numéro de votre GSM. Celui-ci m'est indispensable au cas où vous ne seriez pas à temps au départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

Pourriez-vous effectuer le paiement pour le 18 mars 2026 au plus tard ? Cela m'évitera de nombreux rappels inutiles. Si vous vous désistez, ayez aussi la gentillesse de me téléphoner.

En cas d'empêchement, il n'y a pas de remboursement. Vous devez vous trouver vous-même un remplaçant.

ATTENTION !!! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir au 010/40.17.34 ou 478/488.491. Après mon accord vous pouvez payer. Donc, d'abord me téléphoner et ensuite effectuer votre paiement.

Au retour, nous prendrons le verre de l'amitié à la taverne.

Christine Dupaix-Moulin

3. Nouvelles des activités

3.1. Activités sportives

L'actualité 2025 des activités sportives ÉnéoWG

Cette année encore, nous pouvons nous vanter d'avoir organisé de nombreuses activités sportives (plus de 80 heures par semaine) bien suivies par les participants (plus de 1300 sportives et sportifs).

ÉnéoWG était présent, comme chaque année, au salon des sports de Grez-Doiceau fin août et a organisé avec la RCA Wavre, comme chaque année, la journée « Sports pour les Aînés », mi-novembre.

Nous avons pu ouvrir, en plus de l'année passée, 1 heure de GymViactive à Wavre et 2h30 de tennis de table à Limal.

ÉnéoWG propose aussi, depuis septembre, des séances de padel à Limal.

Nicole Mallefai V.P. activités sportives

Pour présenter un peu différemment les activités sportives d'ÉnéoWG, nous avons récolté, auprès des membres, des petits comptes-rendus d'activités ou d'expériences ponctuelles « extraordinaire ».

Vous pourrez constater que chacun relate des faits ou des vécus parfois très différents les uns des autres, en fonction du dynamisme de chaque groupe.

3.1.1. Balade

« Début octobre, nous avons reçu l'invitation de notre ami Paul Lenaerts d'aller ramasser des noix dans son verger. Heureusement, il avait mis son cheval dans une autre prairie. Sinon, il vient vers nous et nous effraie un peu.



Marcel nous a guidés et nous voilà partis - une petite vingtaine - à la récolte des noix. Nous ne pouvions pas nous arrêter tant il y en avait. Au bout d'une demi-heure, nos sacs bien remplis, nous sommes partis pour Huldenberg pour une marche de 6 km.

Nous sommes revenus à la Raquette, et, comme tous les mercredis, nous nous sommes désaltérés avec une bonne bière, tous ensemble, dans une bonne ambiance. Au bout d'une heure, il fallait bien rentrer chez soi ».

Christine Dupaix-Moulin

3.1.2. Zumba gold

« Les filles » de la zumba sont très sympathiques et conviviales, comme dans les autres cours d'Énéo, comme je le constate avec grand plaisir.

Notre professeure, Valérie, est attentive à chacune, très souriante, et nous lui offrons un petit cadeau à la nouvelle année.

C'est devenu un rituel de nous rencontrer au bar du centre sportif de Limal avant ou après les vacances. On se connaît mieux, on échange des idées, des trucs, ... Bref, on allie le sport et le côté social en se faisant du bien ! »

Danielle Demortier

3.1.3. Danse en ligne

« Tout le monde en piste ! Quelle bonne ambiance, quelle joie de participer à notre repas dansant lors d'une belle après-midi de juin.

Le restaurant « Les 5 sens » avait poussé les meubles pour nous permettre d'exécuter toutes nos belles chorégraphies, emmenés par notre professeure, Marlène De Preez.

Notre DJ Dany nous avait choisi des musiques de son répertoire favori.

Une participation de 60 personnes issues des 4 groupes de danses en ligne ; toutes sont réparties avec des souvenirs d'une après-midi festive. »

Christiane Dubois

3.1.4. Tai chi – Grez

« Le rhinocéros boit de l'eau et regarde la lune, la tortue sacrée patauge, les papillons volent par deux ...

Non, je ne vous parle pas d'un quelconque parc animalier visité récemment mais d'exercices taoïstes inhérents à un cours de TAI CHI !

Outre la poésie des dénominations, c'est dans un autre monde que vous entrez.

Celui d'un art martial millénaire, très doux, qui fait du bien au corps ainsi qu'à l'esprit, celui de l'énergie libérée qui circule dans la lenteur et dans la précision des mouvements, celui qui réunit le ciel (le yang) et la terre (le yin) à l'intérieur de l'Homme, celui qui inscrit la notion de développement intérieur personnel au-delà de l'entraînement physique.

Pas simple à vrai dire.....

Mais transcendant en réalité ! »

Tinou Wiard

3.1.5. Gymnastique – Limal

« Nous sommes nombreux à assister aux séances de gymnastique proposées par Christelle le mardi ou le jeudi. Ce succès pour la gymnastique se comprend aisément. En effet, il faut souligner, outre les bienfaits physiques et mentaux, les valeurs fondamentales telles que le respect, l'engagement, la responsabilité, le dépassement de soi et la solidarité au sein du groupe. La gymnastique développe le corps, la confiance en soi et la résilience.

Elle est synonyme de croissance et de joie ; elle permet aussi - et c'est très important - de garder son autonomie par le maintien en forme.

Elle développe également des aspects spécifiques tels que la souplesse, l'agilité, la coordination dynamique générale, l'équilibre, la force et la kinesthésie. Les mouvements pratiqués contribuent au développement des bras, des jambes, du torse, des épaules, du dos et des abdominaux.

Outre ces multiples aspects, il y a aussi une facette de la gymnastique qui n'est pas toujours mise en évidence mais qui me paraît fondamentale, c'est l'aspect psychologique et social. Ces séances permettent en effet d'augmenter notre énergie morale, l'affinement de notre personnalité en développant la responsabilité, l'altruisme et la solidarité. L'aspect social, ce mode de vie en groupe, permet la découverte et la connaissance de chacun. Il y règne un esprit ludique et participatif lors de l'activité et surtout lors de l'échauffement.

Ajoutons que notre « mentor », Christelle, permet par sa gentillesse et sa chaleur humaine, le développement de l'esprit social et convivial. Elle est un chef d'orchestre, une animatrice hors pair et a un contact chaleureux avec chacun.

A ce propos, le souper organisé en fin de session constitue la cerise sur le gâteau. C'est un moment merveilleux et émouvant où tous les participants se réunissent dans un restaurant dans une ambiance festive et bon enfant.

Il y a aussi un caractère plus officiel, car un discours est prononcé sur un ton enjoué et amusant. Chacun ensuite a reçu une médaille ou un compliment de la part de Christelle.

C'est donc dans la joie et la bonne humeur que nous avons repris les séances fin août pour une nouvelle session pleine de gaieté et de promesses. »

Richard van Elmbt

3.1.6. Marche nordique – vendredi

« Chaque vendredi matin, en tee-shirt en été, encapuchonnés en hiver, nos braves marcheurs parcourent les sentiers des Brabant Wallon et Flamand.

Exceptionnellement, ce jour-là, c'est Profondeville qui a accueilli nos 40 participants à notre excursion annuelle. Dans la joie et la bonne humeur, de belles montées le matin couronnées par de splendides paysages !

Récompense ensuite : confortablement installés en terrasse (28°) avec un repas des plus plantureux à l'Aquaplane en bord de Meuse.

Visite l'après-midi du magnifique château de Bioul !

Le vendredi suivant, un peu de sérieux : mise à niveau de notre technique de marche nordique avec Véronique Chapelle : riche en corrections et en conseils santé ! »

Lucette Henin

3.1.7. Randonnée

« Ce jour-là, dans le Doode Bemde, réserve naturelle du Brabant Flamand, nos randonneurs se sont retrouvés pour leur plus grand bonheur au milieu d'un troupeau de vaches paisibles et curieuses !

Quelques sentiers plus loin, ce sont trois chevaux qui nous ont suivis pendant un moment ...Rencontres surprenantes lors de nos rando !

Tous les lundis après-midi, nous sommes plus de 30 à silloner nos belles vallées, nos sentiers sinueux et nos petites rues de villages pittoresques !

Un vrai bonheur ! »

Lucette Henin

3.1.8. Yoga sur chaise

<https://photos.app.goo.gl/1en9dq6E5Jan5tW36>

« Voici une photo de notre drink, façon auberge espagnole avant de se dire au revoir avant les vacances d'été, mais aussi de dire au revoir au local rue de l'Herbatte où nous avions nos habitudes depuis des années. Et voilà que le yoga sur chaise déménage, depuis le 26 août dernier, dans le centre sportif de Wavre où nous devons prendre de nouveaux repères. Malgré cela, nous gardons notre entrain et notre bonne humeur. »

Patricia Vanhemelen

3.1.9. Self-Défense

« Fin Octobre 2024, 6 personnes ont passé leur examen de « **ceinture noire** » dont 3 membres d'Énéo, (Tinou WIARD, Jean PAUL et Jean-Claude JUNION) devant le comité de la fédération Francophone d'Arts Martiaux.



(Photo Énéo : personnes (depuis la gauche) 3 – 6 et 7), et en costume GM EH Boussalaa, 9^Ée Dan.

Ici nous avons encore la ceinture rouge. Nous pratiquons le « Karaté Coréen » issu des écoles du Soo Bahk do / Tang Soo do et Taekwondo et nous sommes tous les 3 : **1^{er} Dan**

Examens réussis et attribution des ceintures le 7/12/2024 en présence du nouveau Bourgmestre de Wavre, Benoit Thoreau ».

Renseignements : **Jean-Claude Junion**

0495/ 245 152 jeanclaude.junion@gmail.com



3.1.10. Yoga - Limal

« Le Yoga de Limal, chaque mercredi matin, nous l'attendons avec impatience. Yoga de l'apaisement, yoga dynamisant, celui-ci déroule dans chaque partie de notre corps, muscles, articulations, poumons, cœur, une énergie vitale. Alors de posture en posture, le corps s'ouvre tel un lotus.

Le souffle que cette activité nous insuffle, nous « booste » pour toute la semaine. Et ce petit lac paisible intériorisé dans notre plexus solaire, dont nous entretient la yogi, trouve le calme des eaux purifiées. Mais surtout, chacun et chacune y décèle la bienveillance et l'empathie de celle qui souhaite nous mener plus loin et plus haut encore. »

Marie-Christine Mouthuy

3.1.11. GymViactive



Quelques nouvelles en ce mois de décembre 2025 ...

« Il y a plus de 10 ans, Annie Flament, Claudine Grégoire et Anne Barniche se battaient comme de beaux diables pour essayer d'amener à Énéo-Wavre-Grez une nouvelle activité, emblématique d'ÉnéoSport, venue en droite ligne de Kino-Québec : « Viactive » devenue entre-temps « GymViactive ».

Ces Dames sont arrivées à leurs fins.

En 2016, armées de nos premières formations, nous débutons à Grez-Doiceau un cours le jeudi matin.

Ambiance assurée, rires garantis, les Aînés des aînés avaient enfin une activité qui les maintiendrait en forme, autonomes, qui les ferait bouger à leur rythme, selon leurs possibilités, en toute sécurité.

MERCI de tout cœur, Mesdames !

Un journaliste conférencier nous expliquait, l'an dernier, que les personnes qui vieillissaient le mieux étaient celles qui avaient des activités sportives, culturelles et autres et surtout au sein d'un groupe. Car le lien est important.

Eh bien je vous assure qu'à GymViactive ce lien est cultivé ; c'est tellement bon de se retrouver !

Depuis des décennies, Énéo (UCP à l'époque) espérait pouvoir utiliser les locaux du Centre Sportif de Wavre, mais des freins nous ont été opposés.

Cependant les demandes étaient là, de plus en plus pressantes.

En 2023, les portes de Wavre se sont ouvertes, MERCI à notre Comité, et nous avons bien sûr sauté dans la brèche.

Un cours de GymViactive s'y est mis sur pied, et depuis ce mois de septembre 2025, heureuses de notre succès, nous avons ouvert un 2ème cours... les 2 sont déjà complets !

Quelques mots glanés chez les participants ce matin nous donnent une petite idée de ce que ces cours représentent pour eux : détente, amusement, forme, convivial, sympa, rigolo, super-chouette, bonheur de venir, bonheur d'être là, de bouger, dynamique, varié, bienfait, retrouvailles,

...

Et maintenant, ... y a plus qu'à ... espérer que d'autres volontaires se forment pour pouvoir répondre à de nouvelles demandes.

Qu'on se le dise ! Ce sera peut-être vous !? Qui sait ?

Les formations sont sympas, l'enthousiasme est palpable, aucun prérequis n'est exigé.

C'est un bel engagement ! »

Marie-Jeanne, Viviane, Martine, Marie-Eve.

3.1.12. Yoga - Grez-Doiceau

« Quel bonheur de reprendre les cours de Yoga fin août !

Karine a merveilleusement bien réussi la tâche, très difficile, de remplacer Marcel, notre yogi précédent, qui a arrêté peu avant ses 100 ans.

Les cours sont très variés et elle nous explique, chaque fois, les bienfaits des postures.

Les séances de Hatha Yoga nous permettent de gagner en souplesse, en force, en concentration et en estime de soi. Les progrès et les bienfaits sont généralement perçus rapidement, ce qui rend cette activité très gratifiante.

Le yoga est dénué de tout esprit de performance ou de compétition.

Quel que soit notre âge, notre corpulence, il n'y a pas de bon ou de mauvais niveau, chaque participant adapte les postures à ses propres capacités. »

Sophie Etien

3.1.13. Tai chi « évasion » - Wavre



« Pendant les vacances d'été, nous avions l'habitude de nous retrouver, une fois par semaine, au parc de l'Orangerie à Wavre. Cette année, j'ai décidé de casser la routine et proposé au groupe deux sorties. Pratiquer dans d'autres décors, amener des énergies nouvelles, découvrir la magie de certains endroits... C'est ce que nous avons fait.

En juillet, rendez-vous dans la forêt de Meerdael. Une petite promenade pour arriver dans une clairière où les arbres majestueux nous accueillent dans leurs bras de verdure et filtrent une douce lumière avec le chant des oiseaux comme musique de fond.

L'endroit idéal pour respirer...lentement, calmement, profondément, source de sérénité en Tai Chi. Nous ressentons la force des arbres qui nous entourent. Comme eux, nous allons puiser

l'énergie au plus profond de la terre et la faire remonter en nous comme la sève dans l'arbre. Nous avons partagé un moment d'intense bien-être.

Et pour prolonger le plaisir, nous avons été reçus chez Serge (un de nos participants) et son épouse, pour un apéro bien sympathique.

Au mois d'août, l'aventure continue dans un lieu mythique, l'abbaye de Villers-la-Ville.

Après quelques négociations et un joyeux repérage, nous avons le feu vert pour pratiquer dans deux endroits très symboliques.

J'en rêvais depuis longtemps... Ces pierres qui ont traversé l'histoire, vu et connu tant de choses, couvert peut-être bien des secrets, nous entouraient, nous dispensaient leur puissance.



Impressionnant d'exécuter notre Qi Gong d'échauffement dans le chœur de l'abbatiale. La hauteur, la résonance, la lumière, ce décor séculaire nous fait lâcher prise. Il y a une émotion partagée qui se traduit par la régularité des gestes.



Et puis, voici la salle des Convers, qui nous offre un voyage au 13^{ème} siècle. Un magnifique plafond vouté, des murs de pierres percés de fenêtres en ogive, un lieu idéal pour notre Tai Chi. Nous ressentons le rayonnement de toutes les énergies qui se dégagent de cet endroit. Jamais Tai Chi n'aura été aussi agréable à partager. Légèreté et fluidité des mouvements. Chacune et chacun d'entre nous s'en souviendra.



On ne pouvait pas se quitter comme cela. Nous avons partagé un chouette repas à l'auberge « Le chalet de la forêt » dans une ambiance super conviviale. Un détail encore, les conjoints étaient les bienvenus et tous ont été ravis de leur participation.

Ces sorties ont fait l'unanimité. A refaire l'an prochain ! »

Michèle Douffet

3.1.14. Marche nordique – jeudi



« C'est un grand bonheur de nous retrouver chaque jeudi pour notre marche amicale, enrichissante et énergisante.

Cette année a été exceptionnelle au niveau des conditions météorologiques.

Nous avons déambulé par-ci, par-là, dans les sentiers de notre environnement brabançon sans oublier de nous arrêter de temps à autre pour la petite gorgée d'eau...

Parmi nos escapades tout au long de l'année, nous en retiendrons une, exceptionnelle, pour le plaisir des marcheurs qui l'ont vécue.



En plein cœur de l'été, c'est dans le beau parc Solvay de La Hulpe que nous avons rejoint un groupe de chorale (dans laquelle quelques marcheuses de notre groupe y chantent) qui organisait une marche chantée le jeudi 31 juillet.

Guidés par la pianiste, sa guitare au dos, ainsi que son amie, guide-nature et musicienne, ses fiches en main, nous cheminons avec nos paroles de chansons dans cet endroit arboré. Nous avons bien profité, à l'occasion de quelques arrêts

propices, pour en savoir un peu plus sur la nature qui nous entoure afin de mieux identifier les arbres et arbustes environnants et pousser la chansonnette.

Merci à nos deux guides talentueuses pour nous avoir permis de vivre une matinée de marche autrement. Elle restera inoubliable. »

Godelieve Borsus

3.2. Activités culturelles

3.2.1. Balades nature

« Malgré la forte urbanisation, le Brabant wallon présente encore de nombreux lieux de grande biodiversité. Il faut les faire connaître afin de pouvoir mieux les protéger. C'est pourquoi, en 2026, nous irons ensemble à la découverte de certains de ces lieux méconnus, les mardis 21 avril, 16 juin, 18 août et 13 octobre 2026. »

Noël Dekeyzer

3.2.2. Un atelier d'écriture

« Les activités culturelles sont un des bons moyens d'exercer ses facultés mentales, de cultiver l'imagination, la créativité. Parmi ceux-ci, l'écriture, la production de textes non pour apprendre à mieux écrire selon les règles académiques aujourd'hui dépassées, mais plutôt pour se

positionner en producteur, en acteur et non plus en simple consommateur de biens culturels – encore que l'écriture soit fort en lien avec la lecture. Bref, un moyen d'agir, de penser, de créer, d'innover. Un moyen d'approfondir le langage, langage si essentiel à notre condition d'humain. Somme toute, un bain de jouvence.

N.B. L'atelier est complet ! »

Nicole Legrand

3.2.3. Whist Again – Limal

« Tous les lundis et jeudis, vers 13h30, des membres d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau viennent passer quelques heures divertissantes au centre sportif de Limal en jouant au whist de 14h jusqu'aux environs de 18h.

Le jeudi, c'est le club référencé « CART 2 », le plus ancien, qui se réunit sous la bienveillante supervision de Jenny Depuydt.

Le lundi, c'est « CART 1 », fondé beaucoup plus récemment (19 septembre 2022) par Pierre Krafft, redoutable joueur, qui a ensuite passé la main à Jean-François Saussez, tout en restant fortement impliqué dans l'organisation de chaque rencontre.

Quelques membres font partie des deux clubs. Le club du jeudi compte plus de participants que celui du lundi, tout simplement parce que l'espace disponible au centre sportif est plus restreint le lundi : nous ne disposons pas d'une salle (libre le jeudi) pour Énéo mais réservée à un club de bridge indépendant, le premier jour de la semaine.

Il faut donc savoir que des listes d'attente ont dû être créées pour répondre, un tant soit peu, à la forte demande d'inscriptions que Jenny et Jean-François reçoivent. Pour établir cette liste, les deux organisateurs acceptent, quand la place le permet, qu'une personne intéressée joue une fois (une séance d'essai).

Quel profil doivent présenter ces postulantes et postulants ?

Le niveau des joueuses et des joueurs de CART 1 et de CART 2 va de « bon » à « très bon », voire même, pour certains, à « excellent ». Au whist, il faut bien sûr « avoir du jeu » mais il faut aussi savoir s'en servir... Il faut donc, pour postuler, bien connaître les règles et avoir, de préférence, un minimum d'expérience.

Toutefois, il faut préciser que le jeu se déroule dans une bonne ambiance : les joueuses et joueurs de whist d'Énéo sont gens de cœur et leurs éventuelles remarques sont constructives.

L'humilité est aussi une qualité pour jouer...

Au niveau national, nos deux clubs ont déjà pu participer, tant à titre individuel qu'en équipe, à des tournois organisés par d'autres clubs de whist ... et les performances de nos membres sont toujours très bien cotées ! ».

Jenny Depuydt et Jean-François Saussez

3.3. Activités artistiques

« Le 30 mai dernier, nous avons eu l'honneur de recevoir notre bourgmestre ainsi que plusieurs échevins, que je remercie ici, au vernissage de ***notre 37è exposition des artistes, au château de l'Ermitage.***

L'aboutissement d'une année d'activités.

Nous avons également pu accueillir le président régional d'Énéo Brabant wallon.

Vu le manque de volontaires parmi nos membres, mais grâce à l'engagement de jobistes, nous avons pu mener à bien le montage et le démontage de notre exposition.

Je remercie également les animateurs et artistes qui ont participé activement à l'accrochage des œuvres et à la réalisation des décos florales. Il faut dire que ces dernières ajoutent une troisième dimension à notre exposition.

Merci aussi aux volontaires qui ont agrémenté l'événement d'un super drink.

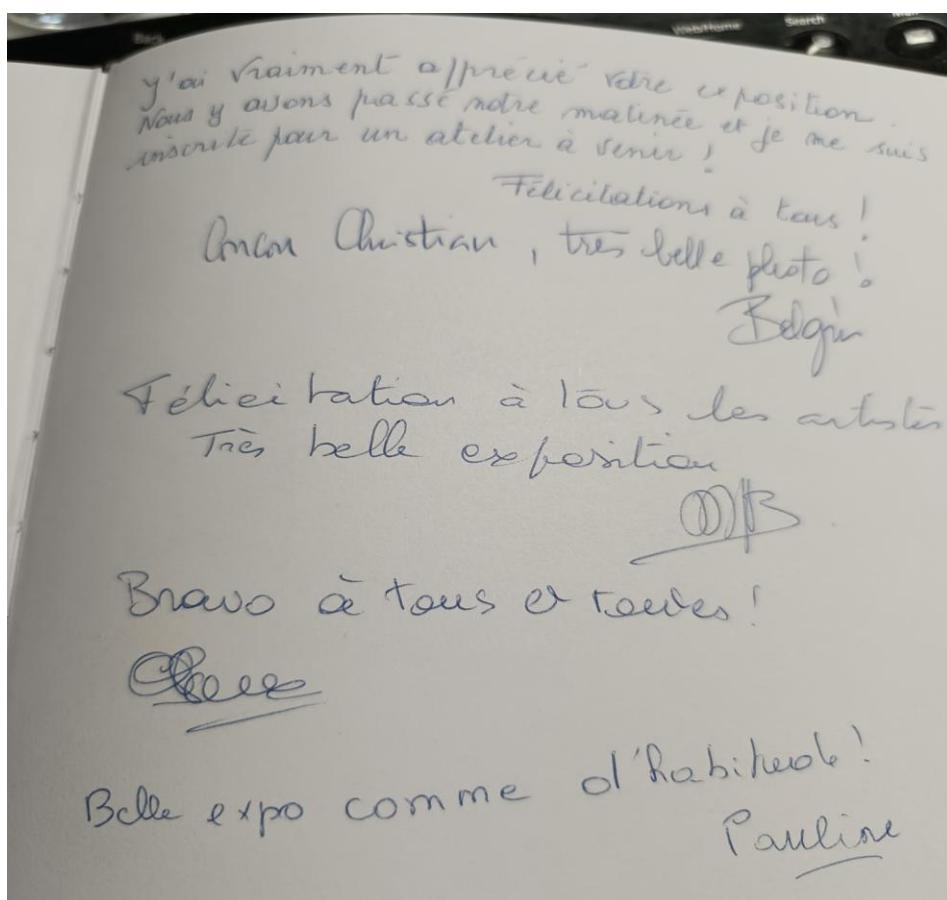
Les avis sont unanimes : la qualité des œuvres exposées est exceptionnelle.

Nous devons être fiers de ces appréciations.

Plus de 600 personnes sont venues visiter l'exposition durant la semaine, sans compter le grand nombre de personnes présentes lors du vernissage.

Ceci doit encourager nos animateurs et membres des activités artistiques à persévéérer dans le développement de leurs dons artistiques.

L'espace disponible au château de l'Ermitage n'est pas extensible. L'augmentation du nombre d'artistes, ce dont nous nous félicitons, nous demandera un peu plus d'inventivité pour répartir les espaces des œuvres pour notre prochaine exposition qui aura lieu du 29 mai au 7 juin 2026.



Je souhaite à tous les artistes de participer à des ateliers où la convivialité est au rendez-vous.

Je suis à la fin de mon mandat et je souhaite que vous apportiez le même soutien que j'ai reçu à mon heureux successeur.

Pour terminer, je remercie tous les animateurs de la section artistique ainsi que le comité de gestion qui m'ont soutenu tout au long de mon mandat. »

Philippe Mareschal, Vice-président des activités artistiques

4. Divers

Le Comité de gestion d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau tient à remercier très chaleureusement Christian Jacques-Hespel, notre président.

Il ne compte pas ses heures et son énergie pour trouver la meilleure solution pour améliorer le fonctionnement de notre Cercle, pour innover, pour créer de nouveaux liens, pour faire plaisir à la majorité, pour faciliter le travail, ... et tout cela très discrètement, sans avoir l'air d'y toucher !

Il a réussi à créer dans l'équipe de gestion un esprit confraternel qui fait que nous sommes toujours contents de nous retrouver même quand c'est pour « bosser ».

Merci Président !

*Jacqueline et Michel, Marlène,
Nicole M., Nicole S., Philippe, Roger*

Modalités pour être membre 2026

Si vous avez 50 ans ou plus et vous souhaitez être membre en 2026, vous devez, à votre propre initiative, effectuer le paiement de la cotisation sur notre compte mentionné ci-dessous; **aucun formulaire de virement** ne vous sera envoyé.

La COTISATION couvre la période du 1/1/2026 au 31/12/2026

COTISATION		CODE
Membre et nouveau membre	18 €	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 la cotisation au tarif normal auprès de cet autre groupement et qu'elles nous communiquent explicitement le nom de ce groupement et le code NOCOT dans la communication du paiement du minerval d'une activité (ce qui leur évite donc de payer 2 fois certains frais comme ceux liés à l'assurance).

Modalités pour participer à une activité

Avant de payer le minerval pour une activité : prenez contact avec la personne mentionnée face à l'activité, dans le tableau, qui vous dira si une place est effectivement disponible. Dans l'affirmative, payez ensuite le montant qu'elle vous aura communiqué.

Dans la communication de vos virements, reprenez systématiquement et explicitement le(s) code(s) de la cotisation et/ou de l'activité ET SURTOUT le nom (de jeune fille) et le prénom de la personne qui souhaite pratiquer la ou les activités.

Sans une communication explicite, nous ne pouvons enregistrer votre participation !

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
10	Promosport Center	Chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
11	Aquacenter LLN	Rue du Bois des Rêves 55 – Céroux-Mousty
12	Maca Eau	Avenue de Chérémont 49 - Wavre
13	Centre sportif du Village Expo	Place de la Constellation 13 - Limal
14	Maison communautaire du Village Expo	Résidence Saphir 7 - Limal

Le calendrier de nos activités suit le calendrier scolaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles. La reprise est donc prévue **à partir du lundi 5 janvier 2026**.

Toutes les informations sont actualisées sur notre site local : www.eneowg.be

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES 2026 - ENEO WAVRE GREZ-DOICEAU

MINERVALS par activité pour toute l'année civile, du 1/1 au 31/12/2026

SAUF pour les activités aquabike et aquagym où le minerval couvre la période du 01/1/2026 au 24/04/2026

SCAN ME



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

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquarelle mardi	5 Herbatte	mardi 9:00-12:00	AQUM	140	Claudette Stroobant	clau.stroobant@skynet.be	0478 45 77 90
Aquarelle vendredi	5 Herbatte	vendredi 9:30-12:30	AQUV	140	Annick Anthoon	annick.anthoon50@gmail.com	0499 19 20 05
Couture 1	14 MC Village Expo	mardi 13:30 à 16:30	COUT1	7	Françoise Bonmariage	bonmariagef@gmail.com	479 74 66 52
Couture 2	14 MC Village Expo	mercredi 13:30 16:30	COUT2	7	Françoise Bonmariage	bonmariagef@gmail.com	479 74 66 52
Dessin jeudi	5 Herbatte	jeudi 9:00-12:00	DESJE	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081 64 05 11
Dessin lundi	5 Herbatte	lundi 12:30-15:30	DESLU	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081 64 05 11
Dessin mardi	5 Herbatte	mardi 12:30-15:30	DESMA	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081 64 05 11
Art Floral 1	1 Centre sportif de Limal	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010 61 41 38
Art Floral 2	1 Centre sportif de Limal	2è vendredi 9:00-11:00	FLO2	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010 61 41 38
Art Floral 3	1 Centre sportif de Limal	2è vendredi 11:00-13:00	FLO3	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010 61 41 38
Art Floral 4	1 Centre sportif de Limal	3è vendredi 9:30-11:30	FLO4	40	Marie-Christine Journé	mc@misonne.be	010 84 40 65
Art Floral 5	1 Centre sportif de Limal	1er vendredi 11:00-13:00	FLO5	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010 61 41 38
Atelier Photo	2 Hall omnisports de Grez-Doiceau	20 séances le jeudi 14:00-16:00	PHO	45	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Peinture Pastel lundi	5 Herbatte	lundi 9:00-12:00	PPALU	80	Jan Devyver	popdevyver@gmail.com	0473 67 96 10
Peinture Pastel vendredi	5 Herbatte	vendredi 13:00 -16:00	PPAVE	80	Patrick Vanderhaeghen	vanpat52@skynet.be	0473 63 70 04
Scrapbooking	1 Centre sportif de Limal	1er lundi 9:00 -12:00	SCRAP	20	Martine Lefebvre	martinelefebvre1946@gmail.com	0498 63 85 94
Techniques variées	5 Herbatte	jeudi 13:00 -16:00	TECH	80	Marie-Anne Dehoux	dehouxma@hotmail.com	0473 31 99 33
Tricot	1 Centre sportif de Limal	mardi 10:00 - 12:30	TRI	7	Nadine Lardinois	nlardinois@gmail.com	0479 01 98 71

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

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Cours d'Anglais 1	1 Centre sportif de Limal	mercredi 9:00-11:00	ANGC1	65	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 1	1 Centre sportif de Limal	lundi 9:30-11:00	ANGT1	65	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 2	1 Centre sportif de Limal	mardi 15:00 - 16:30	ANGT2	65	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 75 27 50
Table conversation Anglais 3	1 Centre sportif de Limal	mardi 13:30 - 15:00	ANGT3	65	Carine Prete	carinesolo@googlemail.com	0498 76 38 51
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, mardi	BNAT1	20	Anne Dieltiens	anne.wat@hotmail.com	0495 71 18 50
Balade découverte nature 2	variable	4X par an, vendredi	BNAT2	20	Marie-Christine Journé	mc@misonne.be	0472 51 32 76
Jeux de cartes 1	1 Centre sportif de Limal	lundi 14:00-18:00	CART1	7	Jean-François Saussez	jeanfrancois.saussez@gmail.com	0472 46 86 53
Jeux de cartes 2	1 Centre sportif de Limal	jeudi 14:00-18:00	CART2	7	Jenny Depuydt	jenny.depuydt@yahoo.com	0478 41 17 63
Atelier d'Ecriture	1 Centre sportif de Limal	2è et 4è jeudi 9:30-11:30	ECR	25	Nicole Legrand	nicoolegrand1940@gmail.com	0473 30 70 97
Informatique (atelier)	8 Espace Public Numérique de Wavre	2è et 4è jeudi 14:00-16:00	INFOA	10	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 75 27 50
Table conversation Italien	6 Maison des Aînés	Lundi 9:30-11:00	ITAT	65	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 75 27 50
Jeux de société Limal	1 Centre sportif de Limal	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	7	Jeanine Vannitsem	vannitsem.j@hotmail.be	0476 41 24 99

ACTIVITES SPORTIVES 1/3 (Vice-Présidente : Nicole Mallefait 0477/681497 - eneosportwg@gmail.com)

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquabike A	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	lundi 11:20-12:05	ABIKA	169	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquabike B	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	182	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquabike C	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	182	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquabike D	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	182	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquabike E	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	lundi 10:35-11:20	ABIKE	169	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquabike F	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	mardi 10:30-11:15	ABIKF	182	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquagym A	⑩ Promosport Center	lundi 10:15-11:00	AGYA	150	Geneviève François	gallperso@yahoo.fr	0456 03 09 98
Aquagym B	⑩ Promosport Center	lundi 11:00-11:45	AGYB	150	Christine Henrard	chrishenrard@hotmail.com	0478 44 69 10
Aquagym C	⑩ Promosport Center	jeudi 10:45-11:30	AGYC	161	Sonia Tesseur	tesseur.sonia@gmail.com	0496 56 05 56
Aquagym D	⑩ Promosport Center	jeudi 13:45-14:30	AGYD	161	Claire Degand	claire@rogerdegand.be	0494 19 29 03
Aquagym E	⑩ Promosport Center	jeudi 14:30-15:15	AGYE	161	Claire Degand	claire@rogerdegand.be	0494 19 29 03
Aquagym F	⑩ Promosport Center	vendredi 11:00-11:45	AGYF	161	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Aquagym G	⑪ Aquacenter LLN	mercredi 10:15-11:00	AGYG	161	Laure-Anne Arpigny	la@arpigny.eu	0476 63 29 88
Aquagym H	⑪ Aquacenter LLN	jeudi 10:35-11:20	AGYH	161	Christine Depryck	famille.delcambre@skynet.be	0479 39 79 71
Aquagym J	⑫ Maca Eau	mardi 8:30-9:15	AGYJ	161	Patricia Cuvelier	marcelpatricia14@gmail.com	0495 46 13 00
Aquagym K	⑫ Maca Eau	vendredi 9:00-9:45	AGYK	161	Michelle Rasquart	michelle.rasquart@hotmail.com	0470 57 57 34
Aquagym L	⑩ Promosport Center	lundi 13:15-14:00	AGYL	150	Suzanne Degros	suzanne135251@gmail.com	0475 48 43 65
Aquagym M	⑩ Promosport Center	mercredi 09:30-10:15	AGYM	161	Anne Blanckaert	annedikenstein@yahoo.fr	non publié
Aquagym N	⑩ Promosport Center	lundi 14:00-14:45	AGYN	150	Brigitte Malhomme	brigitte.malhomme@gmail.com	0496 86 91 96
Aquagym P	⑩ Promosport Center	lundi 9:30-10:15	AGYP	150	Dominique Denamur	domide@hotmail.com	0497 74 66 43
Badminton Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 15:00-16:00	BADG1	25	Veronique Sevrain	sevrain.v@hotmail.fr	0479 49 56 53
Badminton Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 16:00-17:00	BADG2	25	Veronique Sevrain	sevrain.v@hotmail.fr	0479 49 56 53
Badminton Grez 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 15:00-16:00	BADG3	25	Didier Claessens	didbrasil@gmail.com	0494 69 58 00
Badminton Grez 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 16:00-17:00	BADG4	25	Didier Claessens	didbrasil@gmail.com	0494 69 58 01
Badminton Limal 1	① Centre sportif de Limal	mercredi 8:30-9:30	BADL1	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478 44 76 54
Badminton Limal 2	① Centre sportif de Limal	mercredi 9:30-10:30	BADL2	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478 44 76 54
Badminton Limal 3	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-11:30	BADL3	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478 44 76 54
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	7	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010 40 17 34
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	7	André Mertens	mertensa@hotmail.be	010 41 32 95
Danse en ligne 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 09:45-10:45	DANS1	90	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497 08 37 83
Danse en ligne 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 11:00-12:00	DANS2	90	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497 08 37 83
Danse en ligne 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 10:30-11:30	DANS3	90	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497 08 37 83
Danse en ligne 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 9:20-10:20	DANS4	90	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497 08 37 83
Danse orientale	① Centre sportif de Limal	mardi 15:00-16:00	DANO	135	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476 71 63 42
Danse de salon	③ Centre sportif de Wavre	Lundi 14:00-15:30	DASA	135	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475 54 85 32

ACTIVITES SPORTIVES 2/3							
Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
GymViactive Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 10:00-11:00	GVIAG	35	Marie-Eve De Keyzer	me.dekeyzer@gmail.com	0473 26 28 37
GymViactive Wavre 1	③ Centre sportif de Wavre	mardi 09:30-10:30	GVIAW1	35	Viviane Beghin	vivianebe@hotmail.com	0498 83 21 11
GymViactive Wavre 2	③ Centre sportif de Wavre	mardi 10:45-11:45	GVIAW2	35	Marie-Eve De Keyzer	me.dekeyzer@gmail.com	0473 26 28 37
Gym douce Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 10:30-11:30	GYDG	90	Chantal Nelis	nelischantal49@hotmail.be	0495 23 41 00
Gym douce Limal	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-11:30	GYDL	90	Marie-Claude Bougnet	mcl.bougnet@hotmail.com	010 22 62 21
Gym Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 9:30-10:30	GYMG	90	Jacqueline Pinchart	jacqueline.pinchart@gmail.com	0487 88 86 33
Gym Limal jeudi 1	① Centre sportif de Limal	jeudi 8:45-9:45	GYML1	90	Nicole Walgraeve	Non publié	010 40 20 58
Gym Limal jeudi 2	① Centre sportif de Limal	jeudi 9:50-10:50	GYML2	90	Nicole Walgraeve	Non publié	010 40 20 58
Gym Limal mardi 3	① Centre sportif de Limal	mardi 11:00-12:00	GYML3	90	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010 40 17 34
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	7	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Net Volley	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-12:00	NETV	35	André Verhasselt	a.verhasselt@outlook.be	010 22 62 21
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485 46 86 42
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17	Godelieve Borsus	godelieve.borsus@gmail.com	0485 39 47 59
Pétanque	⑦ Pétanque Limaloise	mardi 14:00-18:00	PET	25	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474 68 26 78
Pickle Ball 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 15:00-16:00	PIBAG1	25	Viviane Durvaux	viviane.durvaux@hotmail.com	0472 35 52 34
Pickle Ball 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 16:00-17:00	PIBAG2	25	Viviane Durvaux	viviane.durvaux@hotmail.com	0472 35 52 34
Pickle Ball 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 15:00-16:00	PIBAG3	25	Florence Moreau	florence.moreau@outlook.be	0478 33 46 68
Pickle Ball 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 16:00-17:00	PIBAG4	25	Florence Moreau	florence.moreau@outlook.be	0478 33 46 68
Pilates Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	PILG1	90	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476 71 63 42
Pilates Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	PILG2	90	Martine Goblet	martine.goblet@gmail.com	0496 27 75 00
Pilates Limal 1	① Centre sportif de Limal	mardi 14:00-15:00	PILL1	90	Anne Declercq	declercq.anne1@gmail.com	0479 49 04 98
Pilates Limal 2	① Centre sportif de Limal	jeudi 12:00-13:00	PILL2	90	Anne-Marie Lefin	amlefin@yahoo.fr	0496 02 85 97
Pilates Wavre	③ Centre sportif de Wavre	jeudi 16:00-17:00	PILW1	90	Anne Declercq	declercq.anne1@gmail.com	0479 49 04 98
Qi Gong Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	QIGG	90	Françoise Legrand	legrandfrancoise1960@gmail.com	0477 84 06 88
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	7	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485 46 86 42
Self Défense	③ Centre sportif de Wavre	samedi 09:30-10:30	SELF	110	Jean-Claude Junion	jeanclaude.junion@gmail.com	0495 24 51 52
Stretching global Wavre	③ Centre sportif de Wavre	jeudi 15:00-16:00	SGW	90	Daniel Deprez	dandep54@gmail.com	010 22 50 05
Stretching Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 11:30-12:30	STRG1	90	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475 54 85 32
Stretching Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 13:00-14:00	STRG2	90	Françoise Beckers	francoisebeckers@hotmail.com	0477/465835
Stretching Limal 1	① Centre sportif de Limal	mardi 8:50-9:50	STRL1	90	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477 50 74 71
Stretching Limal 2	① Centre sportif de Limal	mardi 9:55-10:55	STRL2	90	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477 50 74 71
Tai Chi Chuan Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 9:15-10:45	TAIG	135	Carine Courtain	carinecc59@gmail.com	0495 54 94 32
Tai Chi Chuan Wavre	③ Centre sportif de Wavre	lundi 10:00 -11:30	TAIW	135	Brigitte de Saint Moulin	desaintmoulinbrigitte@gmail.com	0471 33 27 00

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Tennis de Table Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 9:30-11:30	TTG	25	Jean-Claude Dehonin	dehoninjc@outlook.com	0491 52 69 89
Tennis de Table Limal 1	① Centre sportif de Limal	lundi 14:00-16:30	TTL1	25	Alain Rommelaere	alain.rommelaere@hotmail.com	0478 88 70 47
Tennis de Table Limal 2	① Centre sportif de Limal	mardi 14:00-16:30	TTL2	25	José Leveau	jose.leveau@yahoo.fr	0499 32 14 42
Tennis de Table Limal 3	① Centre sportif de Limal	jeudi 14:00-16:30	TTL3	25	Alain Schwanen	a.schwanen@hotmail.com	0475 67 76 80
Tennis de Table Limal 4	① Centre sportif de Limal	vendredi 16:00-18:00	TTL4	25	Pierre Charlier	charlier.pierre@skynet.be	0475 67 76 80
Yoga sur chaise Wavre 1	③ Centre sportif de Wavre (Foot)	mardi 11:15-12:15	YOCHE1	90	Johanna Van Hout	johannavanhout@gmail.com	0477 58 38 47
Yoga sur chaise Wavre 2	③ Centre sportif de Wavre (Foot)	mardi 12:30-13:30	YOCHE2	90	Patricia Vanhemelen	pat.vnhmln@gmail.com	0472 59 18 02
Yoga Grez (doux) 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 14:00-15:00	YOG1	90	Nicole Simar	nicsimar@yahoo.fr	0499 98 76 42
Yoga Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 15:00-16:00	YOG2	90	Katie Decru	Katiedecru@gmail.com	0478 70 93 68
Yoga Grez 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 11:00-12:00	YOG3	90	Sophie Anthierens	sophie.etien@gmail.com	0473 61 86 86
Yoga Village Expo Limal 1	⑬ Centre sportif du VillagExpo	mercredi 10:00-11:00	YOV1	90	Régine Timmermans	reginemommmer@hotmail.com	0479 41 34 36
Yoga Village Expo Limal 2	⑬ Centre sportif du VillagExpo	mercredi 11:00-12:00	YOV2	90	Régine Timmermans	reginemommmer@hotmail.com	0479 41 34 36
Yoga Pilates Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	Jeudi 11:00-12:00	YOPG	90	Bernadette Vanbever	bernavanbever@gmail.com	0476 24 87 72
Yoga Pilates Limal	① Centre sportif de Limal	Jeudi 09:30-10:30	YOPL	90	Anne-Marie Mincke	ammincke@gmail.com	0479 70 91 62
Zumba Gold	① Centre sportif de Limal	jeudi 16:00-17:00	ZUM	90	Danielle Demortier	cauderlierdan@gmail.com	0476 64 26 79

DATES À RETENIR

Jeudi 29 janvier 2026	Excursion à Nivelles
Dimanche 24 mars 2026	Assemblée générale et repas – salle de l'Amitié à Limal
Mardi 31 mars 2026	Excursion à Lierre (Lier)
Du 29 mai au 7 juin 2026	Exposition des artistes – château de l'Ermitage à Wavre

Prochain Maca Z n°72

Il paraîtra fin décembre 2026...

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779
BIC : GKCCBEBB
Adresse : Clos des Pinsons n°33 1342 LIMELETTE

MacaZ est la revue périodique du groupement Énéo-Wavre-Grez-Doiceau. Elle est envoyée à tous les membres par e-mail sous forme de fichier pdf. Un exemplaire par ménage est envoyé par la poste sous forme imprimée, uniquement pour ceux qui en ont fait, préalablement, la demande explicite.

Le site d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : www.eneowq.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, artistiques et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées ;
- De nombreuses photos prises lors de nos activités.