

## Vendredi 24 mai 2019

GYMNASTIQUE DOUCE  
AVEC GYMSANA

11h00-12h00 : gymnastique douce

6,00 €

\* **Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**

\*\*Lieu : Maison des Générations-Bercheux

## Lundi 27 mai 2019

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ  
AVEC LAURENCE MAQUET

14h00-16h00 : randonnée entre 3 et 5km.

6,00 €

\* **Lieu : chapelle de Remience**

## Mardi 28 mai 2019

AQUAGYM avec François THIRY

13h00-14h00 : 30 minutes d'aquagym +

30 minutes de jacuzzi.

6,00 €

\* Vestiaires individuels / Piscine sécurisée (rampe d'appui aux bords de la piscine)

\* **Prévoir des sandales pour éviter de glisser.**

## Jeudi 30 mai 2019

CBH FÊTE LES AÎNÉS

14h00-16h30 : fêtons les anniversaires  
des aînés nés en mai et en juin.

2,00 €

[Gratuit pour les fêtés]

## Vendredi 31 mai 2019

GYMNASTIQUE DOUCE  
AVEC GYMSANA

11h00-12h00 : gymnastique douce

6,00 €

\* **Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**

\*\*Lieu : Maison des Générations-Bercheux



Les inscriptions doivent **impérativement** se faire au plus tard pour le vendredi **(midi)** qui précède la semaine d'activités.

### CLUB « CAP BONNE HUMEUR »

Une organisation de la commune de Vaux-sur-Sûre en collaboration avec le CPAS

#### Informations:

Quand? 1 à 2 après-midis par semaine

Où? **Maison des générations—Bercheux**

Prix? , GRATUIT, 2€, 6€ ou 12€ .

#### Contact et renseignements :

Angélique CRÉER (Coordinatrice du Club des aînés « Cap bonne humeur »)

061/26 09 95 ou 0472/ 60 77 30

angelique.creer@commune-vaux-sur-sure.be

Pascale LAMOLINE (Présidente CPAS)

0494/ 44 67 07



CLUB DES AÎNÉS

« CAP BONNE HUMEUR »

# Mai 2019



Je veux des apéros au soleil, des fleurs,  
des bonnes odeurs et des bisous dans le cou:  
en MAI, je fais ce qu'il me plaît! ♥

## Vendredi 03 mai 2019

**GYMNASTIQUE DOUCE**  
AVEC GYMSANA

**11h00-12h00** : gymnastique douce

**6,00 €**

**\*\* Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**

**\*\*\*Lieu : Maison des Générations-Bercheux**

## Lundi 6 mai 2019

**ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE**  
AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

**14h00-16h30** : recette à définir (Groupe 1)

**6,00 €**

**\*Prévoir un tablier de cuisine et une boîte de transport.**

## Mercredi 08 mai 2019

**ATELIER PEINTURE**  
EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

**09h00-12h00** : apprentissage de la peinture acrylique

**6,00 €**

**\* Lieu : Maison des Générations à Bercheux.**

## Jeudi 9 mai 2019

**EXCURSION ANNUELLE DES AÎNÉS**

**Visite de la région de Blégny**

Réservations auprès de Pascale LAMOLINE—  
0494 44 67 07

## Vendredi 10 mai 2019

**GYMNASTIQUE DOUCE**  
AVEC GYMSANA

**11h00-12h00** : gymnastique douce

**6,00 €**

**\* Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**

**\*\*Lieu : Maison des Générations-Bercheux**

## Mardi 14 mai 2019

**AQUAGYM** avec François THIRY

**13h00-14h00** : 30 minutes d'aquagym + 30 minutes de jacuzzi.

**6,00 €**

\* Vestiaires individuels / Piscine sécurisée (rampe d'appui aux bords de la piscine)

**\* Prévoir des sandales pour éviter de glisser.**

## Jeudi 16 mai 2019

**ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE**  
AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

**14h00-16h30** : recette à définir (Groupe 2)

**6,00 €**

**\*Prévoir un tablier de cuisine et une boîte de transport.**

## Vendredi 17 mai 2019

**GYMNASTIQUE DOUCE**  
AVEC GYMSANA

**11h00-12h00** : gymnastique douce

**6,00 €**

**\*\* Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**

**\*\*\*Lieu : Maison des Générations-Bercheux**

## Mercredi 22 mai 2019

**ATELIER PEINTURE**  
EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

**09h00-12h00** : apprentissage de la peinture acrylique

**6,00 €**

**\*\*\* Lieu : Maison des Générations à Bercheux.**

## Jeudi 23 mai 2019

**ART FLORAL** avec Annick RAIMOND

**14h00-17h00** : montage floral

**6,00 €**

\* Prendre 1 sécateur, 1 couteau de cuisine, 1 paire de ciseaux, 1 lavette, 1 essuie et des pics à brochettes/cure-dents (facultatif)

**\*\* le matériel nécessaire sera communiqué ultérieurement.**