

Lundi 22 octobre 2018

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ
AVEC LAURENCE MAQUET

14h00-16h00 : randonnée entre 3 et 5km.
6,00 €

** Pas de matériel nécessaire
*** Lieu : église de Rosière-la-Petite

Mardi 23 octobre 2018

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.**
!!!! INSCRIPTION—15 pers. Max. !!!!

Jeudi 25 octobre 2018

CBH FÊTE LES AÎNÉS

14h00-16h30 : fêtons les anniversaires
des aînés nés en septembre et en octobre.
2,00 €
[Gratuit pour les fêtés]



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

Entre le 17/09 et le 02/10, veuillez uniquement vous inscrire par téléphone au **061 25 00 00**.

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 »



Octobre 2018



Lundi 1er octobre 2018

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ
AVEC LAURENCE MAQUET

14h00-16h00 : randonnée entre 3 et 5km.
6,00 €

**** Pas de matériel nécessaire**
***** Lieu : église de Chenogne**

Mercredi 3 octobre 2018

ATELIER PEINTURE
EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

09h00-12h00 : apprentissage de la peinture acrylique
6,00 €

**** Pas de matériel nécessaire**
***** Lieu : Maison des Générations à Bercheux.**

Lundi 8 octobre 2018

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE
AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

14h00-16h30 : recette (groupe 1)
6,00 €

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

Mardi 9 octobre 2018

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.**
!!!! INSCRIPTION—15 pers. Max.!!!!

Jeudi 11 octobre 2018

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)
**** Matériel nécessaire : assiette ronde noire ou similaire, 1 potiron ou une courge qui tient dans l'assiette, baies, petites pommes, glands, pommes de pin, marrons, hortensia...**

Vendredi 12 octobre 2018

GYMNASTIQUE DOUCE
AVEC GYMSANA

11h00-12h00 : gymnastique douce
6,00 €

*** Pas de matériel nécessaire**
**** Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**
***** Lieu : Maison des Générations-Bercheux**

Mercredi 17 octobre 2018

ATELIER PEINTURE
EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

09h00-12h00 : apprentissage de la peinture acrylique
6,00 €

**** Pas de matériel nécessaire**
***** Lieu : Maison des Générations à Bercheux.**

Jeudi 18 octobre 2018

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE
AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

14h00-16h30 : recette (groupe 2)
6,00 €

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

Vendredi 19 octobre 2018

GYMNASTIQUE DOUCE
AVEC GYMSANA

11h00-12h00 : gymnastique douce
6,00 €

***Pas de matériel nécessaire.**
****Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.**
***** Lieu : Maison des Générations—Bercheux**

