

Mardi 25 juin 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.**

Mercredi 26 juin 2019

ATELIER PEINTURE

EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

09h00-12h00 : apprentissage de la peinture
acrylique

6,00 €

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

Jeudi 27 juin 2019

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE

AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

09h00 à 13h30 : recette du pain pita + di-
ner (Groupe 2)

6,00 €

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

Vendredi 28 juin 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 AINÉS

« CAP BONNE HUMEUR »

Juin 2019



Lundi 3 juin 2019

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE
AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

09h00 à 13h30 : recette du pain pita + diner (Groupe 1)

6,00 €

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

Mardi 4 juin 2019

ATELIER CULINAIRE

EN COLLABORATION AVEC « LA PARENTHÈSE »

10h00 à 12h00 : recettes des boulets à la liégeoise ET des croquettes de pommes de terre à l'ancienne.

12h30 : 15h00 : diner

9,00€

*Nombre de places limité.

Vendredi 07 juin 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 10 juin 2019

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ
AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

* Lieu : église de Villeroux

Mardi 11 juin 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.

Mercredi 12 juin 2019

ATELIER PEINTURE
EN COLLABORATION AVEC ART'LIGUE

09h00-12h00 : apprentissage de la peinture acrylique

6,00 €

* Lieu : Maison des Générations à Bercheux.

Vendredi 14 juin 2019

GYMNASTIQUE DOUCE
AVEC GYMSANA

11h00-12h00 : gymnastique douce

6,00 €

* Prévoir des vêtements confortables et des chaussures plates.

**Lieu : Maison des Générations-Bercheux

Vendredi 21 juin 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 24 juin 2019

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ
AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

* Lieu : église de Hompré