



CLUB DES AÎNÉS

« CAP BONNE HUMEUR »

Mardi 27 mars 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!!!!

Entre le 05/03/2018 et le 16/03/2018,
veuillez communiquer vos inscriptions à
l'administration communale par téléphone
au 061 25 00 00.

Jeudi 29 mars 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)

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

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



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



Lundi 05 mars 2018

ATELIER D'ÉCRITURE avec M. WARNIER

10h00-12h00 : atelier d'écriture sans complexe

6,00 €

Lieu : Administration communale de Vaux-sur-Sûre.

Mercredi 07 mars 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 08 mars 2018

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE

AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

14h00-16h30 : recettes de choux au caramel beurre salé (Groupe 1)

6,00 €

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

Lundi 12 mars 2018

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ

AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

** Pas de matériel nécessaire

*** Lieu : Chapelle de Remience

Mardi 13 mars 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!!!!

Mercredi 21 mars 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 22 mars 2018

CBH FÊTE LES AÎNÉS

14h00-16h30 : fêtons les anniversaires des aînés nés en mars

2,00 €

[Gratuit pour les fêtés]

Lundi 26 mars 2018

ATELIER BOULANGERIE-PÂTISSERIE

AVEC « LES BÊTISES DE NICOLAS »

14h00-16h30 : recettes de choux au caramel beurre salé (Groupe 2)

6,00 €

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

Lundi 26 mars 2018

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ

AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

** Pas de matériel nécessaire

*** Lieu : Eglise de Juseret