

**Mardi 25 septembre 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!!!!**



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



**CLUB DES AÎNÉS**

**« CAP BONNE HUMEUR »**



**Septembre 2018**

**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**

## Lundi 03 septembre 2018

**RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ**  
AVEC LAURENCE MAQUET

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

**\*\* Pas de matériel nécessaire**  
**\*\*\* Lieu : école communale de Morhet**



## Vendredi 7 septembre

**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**

## Lundi 10 septembre 2018

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

**9h00-13h00** : recette (groupe 1)  
**6,00 €**

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

## Mardi 11 septembre 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!!!!**

## Jeudi 13 septembre 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 : 1 plateau de transport, 4 à 6 branches de +/- 60cm non tortueuses et flexibles, petites baies, petites pommes décoratives, hortensias...**

## Lundi 17 septembre 2018

**RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ**  
AVEC LAURENCE MAQUET

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

**\*\* Pas de matériel nécessaire**  
**\*\*\* Lieu : terrain de football de Bercheux**

## Mercredi 19 septembre 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 20 septembre 2018

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

**09h00-13h00** : recette (groupe 2)  
**6,00 €**

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

## Vendredi 21 septembre

**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**

