

Mardi 24 septembre

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 26 septembre 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.**



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



CLUB DES AINÉS

« **CAP BONNE HUMEUR** »

Septembre 2019

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 02 septembre 2019

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ

AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

* **Lieu** : hall sportif de Morhet

Vendredi 06 septembre 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 10 septembre 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 12 septembre 2019

ART FLORAL avec Annick RAIMOND

14h00-17h00 : montage floral

12,00

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

** **Boîte carrée ou rectangle de 20 à 25 cm sur**

4-5cm de hauteur minimum, sedum,

hortensia, etc.

Plus d'infos : A. RAIMOND—0472/82.30.44.

Vendredi 13 septembre 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 16 septembre 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.**

Jeudi 19 septembre 2019

CBH FÊTE LES AÎNÉS

14h00-16h30 : fêtons les anniversaires des aînés nés en août et en septembre.

2,00 €

[**Gratuit pour les fêtés**]

Vendredi 20 septembre 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 23 septembre 2019

RANDONNÉE AVEC BÂTONS DE MARCHÉ

AVEC LAURENCE MAQUET

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

6,00 €

* **Lieu** : église de Chenogne