

# Activités sportives pour les +50 ans !



énééo  
SPORT

Régionale du  
Hainaut oriental  
(Centre, Charleroi &  
Thudinie)

En partenariat avec



énééo  
mouvement social des aînés

Avec le soutien de



## Qui sommes-nous ?

ÉnéoSport, c'est une philosophie du sport adaptée aux +50 : le sport-loisirs, accessible à tous, la recherche du **bien-être** pour le maintien d'une bonne condition physique, sans contrainte de performances.

En d'autres mots : **favoriser une pleine santé** en se faisant plaisir et entretenir le lien social de proximité.

Forte de plus de 20.000 membres, énéoSport demeure à ce jour, **l'unique association sportive de loisirs**, reconnue par l'Adeps, dédiée aux aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Nous organisons différents types d'activités hebdomadaires au sein des cercles repris ci-après, des journées multisports, des séjours sportifs, des formations pour animateurs sportifs mais aussi pour les responsables administratifs des cercles.

L'asbl offre un **encadrement qualifié, une assurance responsabilité civile et accident corporel**. Elle propose aussi une gestion par et pour les aînés. ÉnéoSport est également partenaire d'Énéo, mouvement social des aînés et de la Mutualité chrétienne.

## BON À SAVOIR !

En devenant membre Enéo-énéoSport, vous accédez à tous les cercles (clubs) énéoSport de la Fédération Wallonie-Bruxelles ! L'affiliation ne coûte que 15€/an et vous offre une assurance lors de vos activités.

Vous devenez également membre Enéo, mouvement social des aînés !

Une question sur une activité ? N'hésitez pas à contacter le responsable, mentionné sous chaque activité. Il pourra vous en dire plus !

## Envie de vous affilier et de vous inscrire à une activité ?

Contactez directement le responsable mentionné sous l'activité pour vous inscrire.

Vous pouvez aussi contacter notre secrétariat par téléphone au 071/54 84 11.

## Disciplines et activités proposées

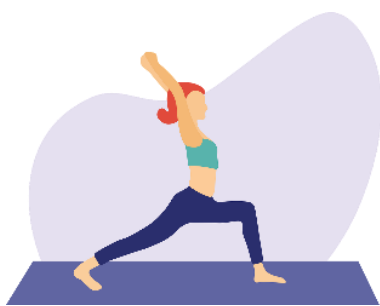
Faire du sport à énéoSport, c'est choisir parmi une trentaine de disciplines proposées ! Parmi elles, les plus connues : marche, cyclo, badminton, etc... Mais aussi des moins connues ! Petit tour d'horizon...

### Indiaka

L'indiaka est un mix entre la balle-pelote et le volley-ball. Il se pratique à l'aide d'un volant formé d'une base en mousse et de quatre plumes. Ce sport est très complet. Il développe la coordination et vitesse de réaction des mouvements, les réflexes, l'esprit d'équipe et la coopération.



### Pilates



La méthode Pilates vise à renforcer le corps dans son ensemble, à le sculpter, à améliorer sa posture et par conséquent permet d'éviter ou de diminuer d'éventuels maux de dos. Idéal si vous souhaitez muscler en douceur et obtenir une posture idéale pour votre silhouette et votre santé !

### Jogging

L'activité jogging consiste à une alternance de marche-course, sans compétition, en misant surtout sur le plaisir de prendre l'air et en respectant le rythme de chacun. Il n'est jamais trop tard pour découvrir le jogging !

### Stretching



Il s'agit d'étirements musculaires effectués dans le but de redonner aux muscles leur souplesse naturelle. Ces étirements permettent de lutter contre la perte d'élasticité des muscles ou leur raccourcissement dus notamment aux efforts de musculation, au stress ou encore à de mauvaises positions quotidiennes. Plusieurs types de stretching peuvent être pratiqués.

## Tai chi

Le tai chi chuan est un art martial chinois d'inspiration taoïste qui était pratiqué autant comme entraînement défensif que pour ses bienfaits sur la santé. Il est adapté en Occident et constitue chez nous une gymnastique qui se compose d'exercices d'assouplissement et des mouvements visant à développer la sensation de coordination entre les jambes, le bassin, la colonne vertébrale et les bras. La pratique du Tai Chi a pour but de détendre les articulations et de relâcher l'esprit.

## Viactive

C'est une activité réputée d'énéoSport ! Il s'agit d'un programme de gymnastique très douce venue du Québec et uniquement pratiqué en Belgique au sein des cercles énéoSport. Le programme est collectif et tout au long de l'activité, il s'accompagne d'une musique adaptée aux exercices proposés. La pratique de Viactive ne nécessite aucune tenue vestimentaire particulière.

L'activité est animée par des aînés formés par énéoSport dans le but spécifique de les autoriser à animer des séances Viactive. Cette activité est adressée aux seniors plus fragilisés et vise à leur permettre de rester actif.

Si vous avez envie de bouger et partager un moment privilégié avec de nouveaux amis, venez essayer notre programme Viactive !



# Les représentants de votre région !

De nombreux volontaires sont actifs dans votre région : ils encadrent et gèrent des activités, mettent en place des projets sportifs... mais certains d'entre eux font partie du « Bureau » : ils représentent leur régionale et participent activement au développement de celle-ci. Ils apportent leur expérience, leurs connaissances comme véritable plus-value pour notre association. Ils sont également présents pour faire le lien entre les responsables locaux et l'équipe régionale !

## REGIONALE DU CENTRE



**Christiane OPHALS**  
Présidente régionale,  
administratrice &  
membre du Bureau



**Gilberte DELRUE**  
Vice-présidente  
régionale & membre  
du Bureau

## REGIONALE DE CHARLEROI



**Philippe DE SIMON**  
Président régional, administrateur &  
membre du Bureau

## REGIONALE DE THUDINIE



**Philippe CHARLES**  
Membre du Bureau  
& administrateur



**Martine CORDIER**  
Membre du Bureau

# Une équipe de permanents dans votre région !

## L'équipe énéoSport

L'équipe se compose de deux permanents régionaux qui travaillent sur les 3 régions du Hainaut oriental et accompagnent les volontaires dans leurs activités. Une question sur une activité, un projet sportif, une discipline ? Ils vous guideront avec plaisir !



**Chantal DAEM**  
Animatrice énéoSport  
Lundi et mardi



**Antoine LAUNE**  
Animateur énéoSport  
Du lundi au vendredi

[hainautoriental@eneosport.be](mailto:hainautoriental@eneosport.be)

Tél. : 071/54 84 01

## Secrétariat



**Nora KACHTOULI**  
Secrétaire administrative Enéo-énéoSport  
[hainautoriental@eneo.be](mailto:hainautoriental@eneo.be)  
071/54 84 11

## L'équipe Enéo



**Sophie DUPONT**  
Animatrice Enéo  
Centre-Thudinie



**Adonai ORDOÑEZ  
NOIRFALISE**  
Animateur Enéo  
Charleroi



**Giuseppe  
D'AVELLA**  
Animateur Enéo  
Hainaut oriental

## Le responsable régional



**Marc DEWULF**  
Responsable régional Enéo-énéoSport  
Hainaut oriental

# NOS ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES !

## REGIONALE DU CENTRE

### AQUAGYM/NATATION

**BRAINE-LE-COMTE** : Vendredi à 14h00 - Piscine Sportoase - Rue d'Horrues 53  
Rolande CARNERA - 067/55 29 10

**SOIGNIES** : Vendredi à 16h00 - Piscine communale de Soignies  
Cercle « Les Poissons bleus » : Victor LIENARD - 0474/89 18 81

### BADMINTON

**HOUDENG (Les « Louvolants »)** :

Lundi 13h30 à 16h00 - Rue du Stade, 23/1 - Houdeng-Goegnies  
Jean-François QUERTON - 0477/92 24 79

**LA LOUVIÈRE (Les « Plumes louviéroises»)** :

Mardi 16h30 à 19h00 - Rue de l'Olive, 5 - La Louvière  
Véronique COLIN - 0497/90 83 19 - Philippe DUMONCEAU 0494/25 83 03

**LE ROEULX** : Jeudi de 17h00 à 18h30 - Rue du Manoir St-Jean - Thieu  
Jean-Pierre HECQUET - 064/67 74 17 / Michel BOURGUIGNON - 0475/76 61 16

**SENEFFE (ARQUENNES)** : Vendredi de 14h45 à 16h45

Salle omnisports d'Arquennes - Place d'Alcantara, 5  
Patrick HAEGEMAN - 0476/41 17 49 / Bernadette THIRY - 067/87 84 09

### CYCLO

**HOUDENG-GOEGNIES**: Jeudi à 9h30 - La Cantine des Italiens à Houdeng-G.  
« Les Cyclobaladistes » - Arlette THONUS : 0478/52 41 98

**SOIGNIES** : Jeudi à 14h00 - Place des Carrières

Cercle « Les randonneurs sonégions » - Michel STRENS - 0491/92 59 06

## GYMNASTIQUE

MARCHE-LEZ-ECAUSSINNES : Mardi à 10h00

Salle Notre Maison - Rue de l'Avedelle - Marche-Lez-Ecaussinnes

Cercle « Les Sportifs du 3<sup>ème</sup> âge » - Chris GODEFROID - 0498/26 23 50

SENEFFE : Lundi à 16h45 - Centre de l'Eau - Rue du Canal 8

Cercle SNEF énéoSport - Bernadette THIRY - 067/87 84 09

## INDIAKA

SENEFFE : Vendredi à 17h00 - La Marlette - Centre Adeps

Cercle « SNEF Indiaka » - Agnès TONNOIR - 0486/86 69 49

## MARCHE NORDIQUE

BRAINE-LE-COMTE : Mercredi à 9h30 - Parking Bois, Avenue du Marouset

Cercle « Nordic Seniors Houssière » - Thérèse RECTEM - 0476/37 01 63

## MARCHE

BRAINE-LE-COMTE : Mardi à 9h30

Cercle « Les Savates brainoises » - Christiane OPHALS - 0497/548808

CARNIÈRES : Mardi à 14h30

Cercle « Les Oursons » - Jean-Marie LIETARD - 064/44 44 41

ECAUSSINNES : Jeudi à 9h00

Cercle « Les Piedescaus » - Philippe ROUCHY - 067/48.50.24 - 0496/53 35 35

ESTINNES-AU-MONT : Mercredi à 14h30

Cercle « Les Menhirs » - Annie QUISQUATER - 064/28.25.20

ESTINNES-AU-VAL (Cercle « La BEEMarche ») :

Mardi à 14h00 > Circuits : 4-6-8km / 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredi/mois 9h30 : 10 km

Laure DANEAU - 064/77.10.79

LA LOUVIÈRE : Jeudi à 9h30

Cercle « Les Pédilou » - Françoise Thomas - 0476/75 03 78

LA LOUVIÈRE : Jeudi 9h30 (hiver uniquement) / Arlette THONUS 0478/52 41 98



**SENEFFE** : Jeudi 15h00 en été - 14h00 en hiver

Cercle « Snef Marche » - Bernadette THIRY - 067/87 84 09

**SOIGNIES** : Jeudi 14h00- Rdv. parking de la Salamandre

Cercle « Randonneurs sonégiens » - Michel STRENS - 0491/92.59.06

## PETANQUE

**ESTINNES (Cercle « Les Menhirs »)**

En plus de début avril à fin octobre - Lundi et jeudi de 14h30 à 17h

Cercle « Les Menhirs » - Didier OLA - 064/34 03 40

**HAINES-SAINTE-PIERRE (LA LOUVIÈRE)**: Jeudi à 14h00

“A la boule d’ô” - Ch. de Jolimont, La Louvière - Michel DURAY - 064/66 24 29

**SOIGNIES** : Lundi 14h30 - Résidence St-François - Rue PJ Winqz, 2 - Soignies

Cercle « Le Troquet » - Andrée BRACONNIER - 0495/77 72 11

## PILATES

**BRAINE-LE-COMTE** : Lundi 10h00 - 11h00

Salle des sports Champ de la Lune - Rue d’Horrues 53

Malou GOSSEZ - 0479/57.00.92

**HOUDENG** : Mercredi de 9h30 à 10h

Hall omnisports - Av. du Stade 23 - ½ h méthode Pilates

Monique STILMANT - 0496/56.85.32

## RANDONNÉE

**SENEFFE** : 1X/mois le mercredi à 8h30

Cercle « SNEF Rando » - Bernadette THIRY - 067/87.84.09

## VIACTIVE

**CARNIÈRES** : Jeudi de 10h à 11h - Au cercle du Patria - Place de Carnières

Cercle « Les Gazelles » - Jean-Marie LIETARD - 064/44.44.41

**CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT** : Mercredi à 15h45 - 16h45

Ecole libre - Rue Vandervelde, 17 - Chapelle-lez-Herlaimont

Irène MARTINATO 064/44.40.11 - Monique STILMANT 0496/56.85.32

**LA LOUVIÈRE** : Mercredi à 14h30 - Mutualité Chrétienne - Rue du Marché, 6

Cercle « Louvactive » - Claire TOINT - 0496/48 39 44

**MARCHE-LEZ-ECAUSSINNES (Cercle « Activité et Santé »)** : Mercredi à 10h30

Salle Notre Maison - Rue de l'Avedelle / Bernadette FOSSE - 067/49.06.38

**SENEFFE** : Mercredi à 17h00 - Rue de Scrawelle à Seneffe

Cercle "SNEF Viactive" - Francis DELBECQ 0496/78.52.54

**HAINES-SAINTE-PAUL** : Mercredi de 9h à 10h00 - Hall Omnisports des 2 Haines

Cercle « Viactive 2 Haines » - Jacqueline MANDERLIER - 064/37.06.00

**BINCHE/RESSAIX** : Lundi 9h30 - Salle Omnisports - Rue des Grands Bureaux, 45

Mardi à 9h30 : Module Viactive « Tai Chi »

Anne-Marie HOYAUX 0497/93.09.57 ou 064/33.54.82

## YOGA

**LA LOUVIÈRE**: Jeudi à 17h30

Salle de la Mutualité chrétienne - Rue du Marché, 6 - La Louvière

Giuseppina ALONGI 0475/91 51 26

## ZUMBA GOLD ®

**BRAINE-LE-COMTE** : Lundi 11h00 - 12h00

Salle des sports Champ de la Lune - Rue d'Horrues 53

Malou GOSSEZ - 0479/57.00.92

**CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT** : Lundi à 16h30 - 17h30

Ecole libre - Rue Vandervelde, 17

+ à 17h30 à 18h30 Module Viactive Tai Chi

Monique STILMANT - 0496/56.85.32

**HOUDENG** : Mercredi de 10h à 11h

Hall omnisports - Av. du Stade 23

Monique STILMANT - 0496/56.85.32

# NOS ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES !

## REGIONALE DE CHARLEROI

### AQUAGYM/NATATION

**LA LOUVIERE** : (Point d'Eau): Mardi et jeudi à 15h00

Nicole MESUREUR - 0475/92 59 51

**FLEURUS** : Lundi à 16h00

Christiane HUE - 071/81 49 21

### CYCLO (CYCLO EVASION)

**LIEUX DIVERS** : Mardi matin d'avril à octobre

Demander le calendrier auprès du contact > Francine CROIN - 0495/70 57 70

Site : <https://rouechamps.wixsite.com/cyclo-evasion>

### GYMNASTIQUE

**AISEAU** : Mercredi à 18h - Rue d'Oignies, 3

Marie MALOTTEAU - 0496/55 93 54

**CHARLEROI VILLE** : Mardi à 10h - Rue Léon Bernus, 9

Jacqueline MARECHAL - 071/33 11 69

**CHÂTELET** : Lundi à 15h30 - Place Franco-Belge, 17

Annie HERALY - 071/39 20 35

**CHÂTELINEAU** : Mercredi à 10h30 - Complexe sportif Place Wilson, 1er étage

Antonia SANTORO -071/38 97 17

**COURCELLES PETIT** : Mercredi 14h30 - Salle St Lambert, rue du 28 juin n° 102

Pierre COUNE - 071/16 00 96

**FONTAINE L'EVÊQUE** : Lundi à 17h00 - Salle de l'école - Rue des Culots, 30

Françoise DEPOORTER - 0498/56 53 27

**GOSSELIES** : Mardi à 16h00 - Place Bertaux,8 - Inst. St.-Joseph  
Marie-Claire VUYLSTEKE - 0455/11 14 11

**PIRONCHAMPS** : Lundi à 15h00 et jeudi à 10h30 - Rue du Bois, 44  
Alice JADOUL - 071/77 87 33

**WANFERCEE-BAULET (GYM DOUCE)** : Mardi à 16h00  
Salle du Cercle - Rue de la Closière, 48  
Marie-Astrid MANGON - 071/81 97 25 - 0474/90 00 17

## JOGGING

**GILLY** : Jeudi de 10h à 11h - Départs variables (annoncés 2 jours avant)  
Francis Léonard - 0498/71 85 90 - Chantal Romain - 0477/20 61 84

## MARCHE

**MONCEAU** : Jeudi à 13h45 - Rue Dorlodot, 22  
Maryse HENAUX - 0494/86 41 13

**WANFERCÉE-BAULET** : Dany PIRNAY - 0470/92 22 78

## MARCHE NORDIQUE

**MARCINELLE** : Lundi et vendredi de 9h30 à 11h30  
Christian COUVREUR - 0475/72 00 87 / Jean-Pierre HUBERT - 071/50 37 78  
Site : <https://nordic-evasion.wixsite.com/nordic-evasion>

## MARCHE/RANDO

**LIEUX DIVERS D/A AUTOUR DE CHARLEROI** : RANDO EVASION

Rando (10 km.) - Jeudi de 9h30 à 12h30  
Balade (5km.) - Mardi de 14h00 à 16h00  
Calendrier > Chantal COLLARD - 0477/76 95 35  
Mail : [eneosport.randoevasion@gmail.com](mailto:eneosport.randoevasion@gmail.com)

**LIEUX D/A DIVERS EN WALLONIE** : RANDONNÉE LONGUE DISTANCE

2 distances : de 17 à 19 km & 22 à 25 km  
Sorties le 2ème mardi du mois et le 5ème mardi du mois.  
Plus d'infos auprès d'Alain Damay : [alain@damay.be](mailto:alain@damay.be)

## PÉTANQUE

**CHARLEROI VILLE** : Mardi et Jeudi à 14h00- Rue Léon Bernus, 9

Danielle MAYNE - 0468/37 17 08

**COURCELLES PETIT** : Lundi et jeudi à 13h45

Pierre COUNE - 071/16 00 96

**CHÂTELINEAU** : Mercredi et vendredi à 13h30

Micheline FAUCONNIER - 071/ 41 18 03

## PILATES

**MONCEAU (cercle)** : Jeudi de 10h45 à 11h45 - Salle de l'Oasis - Rue Brédat, 31 à Marchienne-au-Pont

Philippe DE SIMON - 0473 93 98 26

## TAÏ CHI

**DAMPREMY (TAÏ CHI CHUAN)** : Mercredi à 16h00

**DAMPREMY (TAÏ CHI À L'ÉPÉE)** : Mercredi à 17h30

Centre Fourcault, rue des Français, 147

Jacqueline VERZWYMELEN - 071/31 14 43

## TENNIS DE TABLE

**CHÂTELET** : Mardi et vendredi de 13h00 à 17h00 - Rue de Couillet, 146/G

CHENG Khang Hua - 0477/31 44 78

Site internet : <https://lesptitesraquetteseneo.be>

**CHÂTELINEAU** : Jeudi à 13h00

Martine VIAENE - 0498/25 42 90

**COUILLET/MONT-SUR-MARCHIENNE** : Mardi et vendredi 13h30 à 16h30

Rue de Villers, 208 à Couillet (provisoire)

Patrick DEGRAEVE - 0471/42 61 00

## VIACTIVE

**FRASNES-LEZ-GOSSELIES** : Lundi à 16h30 - rue Vanbeneden 5 A

Marie-Paule LEBEAU - 0471/53 09 67

**GILLY** : Mardi à 10h00- Salle «Le Foyer», rue Hanoteau, 23  
Nicole TASIAUX - 071/41 10 12

**GOUTROUX** : Lundi à 14h00- Centre du 3ème âge, rue de Leernes, 149  
Renza PERSELLO - 071/52 65 71

**MONCEAU-SUR-SAMBRE** : Lundi à 10h00, Rue Dorlodot, 31  
Josiane GILBERT - 0475/66 99 27

## YOGA

**CHARLEROI VILLE** : Mardi à 11h, rue Léon Bernus, 9  
Jacqueline MARECHAL - 071/33 11 69

**CHÂTELINEAU** : Mardi à 15h30, place Wilson  
Antonia SANTORO - 071/38 97 17

**MONCEAU** : Jeudi de 16h15 à 17h40 - Ecole Saint-Louis - Avenue Destrée, 12  
Jacqueline DEHON - 071/52 62 16

## ZUMBA GOLD ®

**MONCEAU-SUR-SAMBRE** (cercle) : Jeudi de 9h30 à 10h30  
Salle de l'Oasis - Rue Brédat, 31 à Marchienne-au-Pont  
Josiane GILBERT - 0475/66 99 27 - Josée THOMAS - 071/52 35 30

# NOS ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES !

## REGIONALE DE THUDINIE

### AQUAGYM/NATATION

**LA LOUVIÈRE** : Lundi de 15h30 à 16h30

Piscine du «Point d'eau» à La Louvière - Rue Sylvain Guyaux, 121 - 7100 La Louvière

Cercle « Les Dauphins » - Brigitte PIRAUX 0472/49 23 98

**BINCHE** : Jeudi de 15h30 à 16h30

Piscine de Binche - Rue de la Coopération, 40 - Binche

Cercle « Les C'est Assez » - Agnès GOESSEYE - 064/33 16 16

**CHIMAY** : Mardi de 16h00 à 17h00 - Cercle Les Aquatiques chimaciens

Piscine du sud Hainaut Chimay - 1B, av. du Chalon

Jean-Pierre LAHAYE - 060/21 25 78 / Josiane MEUNIER - 060/45 55 38

### CYCLO

**THUDINIE** : 1x/semaine de mars à octobre - Cercle « Cyclo Thudiniens »

Vendredi à 13h45

Christian HOUTRELLE - 071/52 73 82 - Jules MALAISE - 0485/76 48 02

Mireille Lemaître - 0478/60 66 67

**FROIDCHAPELLE** : 1er lundi du mois de 14h à 16h

Cercle « Les joyeux pédaleurs » - Martine MASSON - 0495/10 71 54

**CHIMAY** : Vendredi à 14h00 - Cercle « La Petite Reine chimacienne »

Calendrier disponible : Yves THIRY - 0470/62 32 81 / Luc LUST - 0472/33 35 90

**facebook** : Groupe « Petite reine chimacienne »

### DANSE

**FONTAINE-VALMONT (DANSE COUNTRY)** : Mardi de 13h à 14h (débutants) et 14h00 à 15h30 (niveau 2)

Salle Nicodème - Rue de l'Eglise à Fontaine-Valmont

**facebook**: Appaloosas country dancers / Mei-Lie Ying - 0475/94 26 02

**ERQUELINNES (DANSE EN LIGNE) : Mercredi de 9h00 à 10h00**

Salle Notre-Dame - rue Notre-Dame, 39 - 6560 Erquelinnes

Cercle « All Dance » - Marcel DESCAMPS - 071/59 28 46 - 0474/39 74 24

## FITNESS

**ERQUELINNES : Mercredi de 10h15 à 11h15**

Salle Notre-Dame - rue Notre-Dame, 39 - 6560 Erquelinnes

Cercle Rencontre et Loisirs - Robert GOETHOYS 071/55 55 61

## GYMNASTIQUE

**ANDERLUES : Lundi de 18h00 à 19h15**

Centre sportif - Rue de Maubeuge, 24 à Anderlues

Cercle Gym-Marche Anderlues - Claude DELCOURT - 0487/67 45 65

**BOURLERS : Lundi de 16h30 à 17h30**

Salle communale de Bourlers - Rue des Brasseries

Cercle « Gym Seniors » - Cécile PIRART - 0474/74 26 33

**SIVRY : Lundi de 16h15 à 17h15**

Centre Culturel - Rue des Amours à Sivry

Cercle Gym Seniors - J. LAFONTAINE - 060/45 61 53

## INDIAKA

**BEAUMONT : Lundi de 9h30 à 11h30**

Centre sportif - Rue du Vivier 4 - à Beaumont - Viviane RAVOISIN 071/58 91 69

**THUILLIES : Mardi de 9h30 à 11h30 - Salle Roger Souris - Grand Place Thuillies**

Cercle Indiakka Thuillies - René GEORGES - 0495/63 68 17

**THUIN : Mercredi de 9h30 à 11h30 « Cercle Le Thudinien »**

Hall polyvalent de Thuin - Drève des Alliés à Thuin

Françoise MARTIN - 071/55 60 01 / Philippe CHARLES - 0475/ 80 90 37

## MARCHE NORDIQUE

**AUX ENVIRONS DE THUIN : Jeudi à 9h20**

Cercle Nordic Sambre - Calendrier disponible sur demande

Josiane MEIRLAEN - 0474/94 86 17



## MARCHE

**BEAUMONT** : 1er et 3ème mardis du mois + dernier vendredi du mois à 14h  
Cercle « les Marcheurs de Charles Quint » - 4 ou 8 kms. au choix  
Alain GUILLAUME - 0498/46 36 30

**CHIMAY (BALADE)** : Jeudi à 14h00

Cercle « Les Paspresés de la Fagne » - Michel DARAS - 060/41 17 60

**CHIMAY** : Vendredi à 14h00 - Cercle « La Petite Reine chimacienne »  
5 ou 8 kms. au choix

Yves THIRY - 0485/69 29 60 / Luc LUST - 0472/33 35 90

**facebook** : Groupe Petite reine chimacienne

**GOZÉE** : Mardi à 14h00 - (Calendrier disponible sur demande)

Cercle La marche dans l'amitié - Anne-Marie VANDERZWALM - 071/51 89 96

**GOZÉE (BALADE)** : 3<sup>e</sup> jeudi du mois à 14h (Calendrier disponible sur demande)

Cercle « Les Baladins de Gozée » - André BADY - 0478/27 24 83

**SIVRY** : Jeudi à 14h00 - Cercle Les Tamalous de la Botte

Calendrier sur le site : <http://lestamalousedelabotte.skynetblogs.be/>

Anne DEFOSSEZ - 0477/50 39 83 / Willy PESTIAUX - 060/41 16 68

## RANDONNÉE

**LIEUX DIVERS** : Chaque 1er vendredi du mois - Cercle « Les Dynamix »

Anne-Françoise LONTIE - 0496/53 65 09 / Françoise BERNARD - 0479/72 09 55

(Calendrier disponible sur demande)

## TAÏ CHI

**LOBBES** : Lundi de 10h00 à 11h30 - Cercles « Les Aînés font du Taï Chi »

Salle omnisport « Le Scavin » - Rue des Carrières

Dora COOL - 0497/62 14 41 - Marie-Th. HOORNAERT 0478/29 39 85

**NALINNES** : Jeudi de 17h30 à 18h30

Salle communale polyvalente des Sports Légers - Rue des Fossés, 1 à Nalines

Hervé MICHAUX - 071/21 80 13 - <http://www.mytaichi.be>

## STRETCHING

**ERQUELINNES** : Lundi de 9h50 à 10h50 et 11h à 12h - Cercle Objectif Souplesse  
Salle Notre Dame - Rue Notre-Dame, 39

Paul LEVEQUE - 071/59 68 83 / Jean-Pierre DESSALES - 064/77 15 16

**LOBBES** : Vendredi de 15h30 à 16h30 - Salle omnisports "Le Scavin"  
Cercle « Stretching de Lobbes »

Françoise CAUFRIEZ - 0498/79 76 91 / Martine CORDIER - 0494/50 02 13

**THUIN** : Mardi de 10h15 à 11h15 ou de 11h20 à 12h20

Hall polyvalent de Thuin - 124, Drève des Alliés

Didier MARTHUS - 0478/ 31 69 26 / Willy ALIN - 071/59 02 44

**RANCE** : Lundi de 18h à 19h - Ferme Bossart - Rue Pauline Hubert à Rance

Josette LECLERCQ - 060/41 17 60

## VIACTIVE

**FONTAINE-VALMONT** : Mardi de 9h30 à 10h30

Salle Nicodème - Rue de l'Eglise à Fontaine-Valmont

Cercle « Le Valmont » - Francine NAVEZ - 071/55 65 89

**STRÉE** : Jeudi de 9h30 à 10h30 - Salle Désirée - Rue de la Station à Strée

Cercle La Strétoise - Françoise ZANATTA 0498/37 80 50

## VOLLEY

**NALINNES** : Mercredi de 9h à 11h et Vendredi de 14h30 à 16h30

Hall sportif de Nalines - Rue des Monts, 18

Cercle Les Dynamics - Sonia DEBAIN - 0499/42 51 39

## YOGA

**THUIN** : Mercredi de 18h30 à 19h45

Hall polyvalent de Thuin - 124, drève des Alliés

Cercle « Thudi yoga » - Françoise BAYOT - 071/51 97 64

## Le saviez-vous ?

### En vous affiliant à énéoSport, vous devenez membre Enéo !



Être membre Enéo ? Que du plus pour votre bien-être, votre culture et votre moral ! Par le biais d'activités et d'actions collectives, *Enéo, mouvement social des aînés*, permet aux personnes à partir de 50 ans de rester acteurs de projets et actifs dans leur vie ! Rejoindre Enéo, c'est vivre pleinement des valeurs fortes telles que la solidarité, la justice sociale, le respect, la citoyenneté, l'ouverture... Enéo regroupe plus de 40.000 membres et plus de 2000 volontaires en Wallonie-Bruxelles, le mouvement est organisé en 14 régionales.

### Vous êtes déjà membre Enéo et souhaitez vous affilier à énéoSport ?

Inscrivez-vous directement dans un cercle sportif et remettez un certificat de non contre-indication apparente à la pratique d'un sport (fourni par les responsables de cercles). Votre cotisation payée à Enéo vous affine également à énéoSport.

## Les missions d'Enéo, mouvement social des aînés

Encourager la participation et l'engagement des aînés dans la vie sociale, culturelle, économique et politique,

Promouvoir la prise de responsabilité des aînés par le biais de l'action collective dans le but de les associer à la construction d'un monde plus juste,

Développer et animer un réseau associatif démocratique et participatif porteur de solidarité et générateur d'une meilleure qualité de vie,

Informers les aînés et défendre leurs droits dans un esprit de dialogue intergénérationnel,

Lutter contre toute forme de discrimination à l'égard des personnes âgées,

Prendre et appuyer toute initiative visant une véritable promotion de l'autonomie et du bien-être physique, mental et social des aînés.

## Envie d'en savoir plus ?

Des groupements locaux, des loisirs actifs, des rencontres citoyennes, des activités culturelles, des réflexions/débats thématiques, ... sont organisés dans votre région !

Brochures disponibles sur demande auprès de notre secrétariat :

[hainautoriental@eneo.be](mailto:hainautoriental@eneo.be) ou 071/54.84.11

Ou rendez-vous sur notre site internet : [www.eneo.be](http://www.eneo.be)

# Devenez volontaire à énéoSport !

## **Vous avez des talents d'animateur sportif ?**

ÉnéoSport s'adresse aux +50 et est gérée par les aînés eux-mêmes. Pour ce faire, l'asbl compte sur les compétences expertes des pros du sport. Si vous avez une bonne expérience d'animateur sportif et souhaitez vous investir, contactez-nous !

## **Vous avez des talents d'organisateur ?**

Vous souhaitez lancer de nouvelles activités sportives dans votre région ou rejoindre une équipe d'encadrement, contactez-nous !



## **Une question, une demande... contactez-nous !**

### **Animateurs régionaux (activités et projets)**

**Antoine LAUNE & Chantal DAEM**

Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues

[hainautoriental@eneosport.be](mailto:hainautoriental@eneosport.be)

071/54 84 01

**facebook**: Enéosport du Hainaut oriental (Anderlues)

[www.eneosport.be](http://www.eneosport.be)

### **Secrétariat (inscriptions et affiliations)**

**Nora KACHTOULI**

Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues

[hainautoriental@eneo.be](mailto:hainautoriental@eneo.be)

071/54 84 11