

Planning des Activités Jour/Semaine (Publié septembre 2023)

Jour	Activité	Heure	Lieu	
Lundi	Conversation néerlandaise	10h00 à 11h30	Rixensart	Tél. 0476 23 39 05
	Conversation anglaise	10h00 à 11h30	Saint-Sixte, Genval	Tél 0472 26 51 85
	Aquagym	16h45 à 17h30	Bassin communal Rixensart	Tél. 02 653 20 58
	Gym-Pilates	15.00 à 16.00	Espace Gym, Papeteries, Genval	Tel. 0494 69 58 09
	Marche nordique	RDV à 9.30		Tél. 0494 81 13 46
Mardi	Gymastique	9h50 à 10h50	Centre sportif, Rixensart	Tel 02 653 75 24
	Gym Abdo Stretch	11h00 à 12h00	Espace Gym, Papeteries, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Scrapbooking	2ème mardi / mois	(en ré-organisation)	Tél 02 653 20 58
	Marche Nordique	RDV à 10h00	Parc Château La Hulpe	Tél 02 653 66 92
	Tennis de Table	14h00 à 17h00	Ferme de Froidmont, Rixensart	Tél 02 653 29 59, cxho@me.com
Mercredi	Gym Abdo Stretch	11h00 à 12h00	Espace Gym, Papeteries, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Danse en ligne	14h30 à 15h30	Mahiermont, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Dessin, Peinture	14h00 à 17h00	Maison des Aînés, Rixensart	Tél. 02 759 49 73
	Conférences	3ème mercredi du mois	Mahiermont, Genval	Tel. 0496 02 60 55
	Qi Gong	16h00 à 17h00	Mahiermont, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Excursions	3ème mercredi du mois	selon programme	Tél. 02 653 28 69
Jeudi	Yoga (sur chaise)	9h30 à 10h30	Mahiermont, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Yoga (classique)	10h40 à 11h40	Mahiermont, Genval	Tél. 0497 19 88 15
	Conversation espagnole	Jeudi 10h15 à 11h45	Saint-Sixte, Genval	Tel. 02 653 36 92
	Conversation anglaise	Jeudi 11h00 à 12h30	Maison des Aînés, Rixensart	Tél. 0472 26 51 85
	Après-midi récréative	14h00 à 17h00	Mahiermont, Genval	Tél. 0478 62 77 58
	Tennis de Table	14h00 à 17h00	Ferme de Froidmont	Tél 02 653 29 59, cxho@me.com
Vendredi	Aquagym	14h45 à 15h30	Bassin communal Rixensart	Tél. 02 653 20 58
	Atelier écriture	1er & 3e vendredis du mois	Lasne	Tél. 0496 30 85 77
	Danses folkloriques	9h30 à 11h00	Leur Abri, Rixensart	Tél. 0477 54 19 88
Jour variable	Marche	1 fois par mois	Programme dans le Bulletin	Tél 0477 23 09 97
	Voyages / Escapades	voir Bulletin mensuel	Au départ de Genval	Tél. 0478/49 19 57