

# BULLETIN D'INFORMATION

# énééo

## Ourthe Amblève

Aywaille / Esneux / Hamoir  
Remouchamps / Sprimont

<http://www.eneo-ourthe-ambleve.be/>



PB-PP | B- P 916847  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau postal de 4140 Sprimont  
Périodique trimestriel n° 31  
Mars 2023

## JOYEUSES PÂQUES



Editeur responsable : Jacques Pirard – 04.360.88.99 – [pirard4141@yahoo.fr](mailto:pirard4141@yahoo.fr)

En cas de non distribution, retour à  
Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné

# Amicale d'AYWAILLE

## Mot du Président

Enfin c'est le printemps !

Les températures remontent, les fleurs s'épanouissent, tout bourgeoine.

La sève monte dans les arbres et chez les membres énéo.

Chez énéo Aywaille les idées bourgeonnent également.

Nous venons de créer 3 nouvelles activités. Deux sportives (Body sculpt et circuit training), et une culturelle (musicalement vôtre). Vous trouverez le détail de ces activités dans la suite de ce bulletin.

Nous réfléchissons aussi à créer des activités pour la tranche d'âge des 50 – 65 ans, des aînés qui travaillent toujours. Ces activités auraient lieu en soirée ou le samedi.

Mais là nous avons besoin de vous. Quelles activités aimeriez-vous que l'on développe (théâtre, échecs, monter une exposition sur un thème bien défini, ...) ?

Vous connaissez des personnes capables de développer une activité physique ou culturelle ?

Vous pouvez me faire parvenir vos propositions. [josewegria@gmail.com](mailto:josewegria@gmail.com) ou au tél. 0494/46 99 08.

Vous pensez que les idées germent en vous ?

Ne consultez pas votre médecin, c'est normal ! C'est de saison !

Mais faites-le nous savoir !

Le comité d'énéo Aywaille vous souhaite de joyeuses fêtes de Pâques.

José Wégria

# Conférences

Énéo Aywaille organise des conférences généralement

**le premier lundi du mois à 14 h**  
**au Centre récréatif de Remouchamps,**  
rue Marsale.

**Le 3 avril.**

---

**Hugues Aufray,**  
**capitaine du Santiano**

Une conférence/animation de Guy Delhasse, écrivain et chroniqueur musical à la Revue Générale. Passionné par la chanson francophone et par les Beatles. Six livres publiés en France et en Belgique.

Dans les années 60, une dizaine de chansons lancées par Hugues Aufray sont devenues populaires par les mouvements de jeunesse. Santiano est la plus connue.

Guy Delhasse, admirateur et surtout auteur du livre « Hugues Aufray, notre jeunesse au coin du feu » racontera avec sa guitare douze cordes comment cette dizaine de chansons est passée de génération en génération pour être aujourd'hui encore des "classiques" des veillées scoutes et autres.



**En mai.**

---

« L'Ombrie, cette région peu connue », par Mr Jean Kokelberh.

**En juin.**

---

« L'humain, un être à part ? » par Mr Gilles Pirard.

## Nouveaux cours au Centre Elise à Aywaille



Vu la demande pour **des cours plus intensifs**, nous lançons 2 nouvelles activités le vendredi à Aywaille, 62 avenue François Cornesse.

A 10 heures, le **Body Sculpt** vous aidera, à renforcer vos muscles en profondeur, notamment la ceinture abdominale, à tonifier votre corps et à sculpter votre silhouette.

A 11 heures, Achille vous proposera une séance comprenant **Circuit Training et Hiit**. Ce programme développera et améliorera de façon optimale votre condition physique, votre endurance et votre cardio en même temps.

Vous aurez besoin d'un tapis, d'une tenue sportive et de baskets pour l'intérieur uniquement et sans semelles noires.

5 € le cours, ouvert à toutes personnes avec une bonne condition physique.

Renseignements et inscriptions [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com) 0495/63.90.30

Au plaisir de vous voir.

Mireille

## Nouveau : Découverte Musicale

Une nouvelle activité, proposée et animée par notre ami Alain Mary et organisée par énéo Aywaille : découverte musicale (musicalement vôtre).

Nous passerons un agréable moment à l'écoute de « belles musiques classiques ». De la Renaissance à la période contemporaine, de la musique de chambre aux œuvres symphoniques, sans oublier les solos, les opéras ...



Nous découvrirons différents instruments comme le violon, le piano, mais également des instruments moins connus comme le cor, la clarinette, la harpe, le basson ... et bien d'autres.

Suivant la nécessité ou votre souhait, des commentaires seront donnés. Cette activité ne demande aucune connaissance, le but principal est de se laisser surprendre par la

magie de la musique.

**Quand** : tous les mois, le 2<sup>ème</sup> jeudi à 14 heures, soit le 13 avril, le 11 mai et le 08 juin 2023.

**Où** : au Foyer culturel de Sprimont, Rue du Centre 79-81, salle Henri Simon.

**Renseignements** : [alain.1952@gmail.com](mailto:alain.1952@gmail.com)

# Amicale d'ESNEUX

## Balades en vélo

### RESPONSABLES :

Léon Martin      0477/ 57 42 96

Francis Vieilvoye 0474/ 45 23 10

### Le jeudi 20 avril 2023 :

Balade de 44 kms à Jehay Bodegné

Départ à 10h30 Le Tambour Rue du Tambour, 1 à Jehay

### Le jeudi 11 mai 2023 :

Balade de 52 kms à Manhay

Départ à 10h30 Athénée Royal de Manhay

### Le jeudi 22 juin 2023 :

Balade de 56,30 kms à Verlaine

Départ à 10h30 Voie des Six Bonniers (foot)

## Marches 10 km

**3<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

<b>MOIS</b>	<b>LIEUX</b>
<b>17 AVRIL</b>	Marche à Fontin Départ à 14h00 Parking de l'Eglise Responsables : Noelle Nottet 0497 41 78 49 Ninette et Martine
<b>15 MAI</b>	Marche à Embourg Départ à 14h00 Barrage de Colonster Responsable : Arlette Pinet 04 366 18 81
<b>19 JUIN</b>	Marche à Aywaille Départ à 14h00 Parking de la gare Responsables : Claudine et Francis Vieilvoye 0475 50 61 83 et 0474 45 23 10

## Marches 5 km

**4<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

<b>MOIS</b>	<b>LIEUX</b>
<b>24 AVRIL</b>	Marche à Sprimont Départ à 14h00 Parking du Tultay Responsables : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21

<b>22 MAI</b>	Marche à Fontin Départ à 14h00 Terrain de Foot Responsables : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21
<b>26 JUIN</b>	Marche à Seraing Départ à 14h00 Rue du Fort à Seraing (près du Parc à Conteneur) Responsable : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23

## *Marches vespérales de +/- 6 km*

**Nous vous attendons pour une petite balade du soir à partir du mois de juin et jusque fin septembre.**



**Le mercredi 14 juin 2023 :**

Départ à 18h30 Parking de l'Abbaye de Brialmont

**Le mercredi 28 juin 2023 :**

Départ à 18h30 Parking de la Gare de Méry

**Personne de contact :**

Véronique Bragard : 0495 65 64 80

# *Amicale de HAMOIR*

## *Mot de la Présidente*

Après 3 ans d'une grosse parenthèse due au Covid, Eneo Hamoir a enfin pu tenir sa deuxième assemblée générale le 26 février dernier.

Celle-ci fut suivie par le repas annuel.

Oh, rien de bien extraordinaire ! En tant que présidente, j'ai « ouvert le bal » par un petit mot de bienvenue. J'ai donné les nouvelles qui s'imposaient à propos de notre amicale, le point sur les finances, sur les abonnements mis en place au mois de septembre, la bonne marche de nos activités en général. Nicole Neelissen, notre responsable cours d'anglais a repris le micro après moi pour parler de son activité avec toute l'éloquence que nous lui connaissons ! Un quart d'heure, vingt minutes à tout casser, nous ne voulons surtout pas lasser notre public...

Et après ça, place à l'apéro et au délicieux repas concocté par notre traiteur local dont je tairai jalousement le nom.

Nos invités m'ont semblé conquis et heureux, quelques uns d'entre eux se sont lancés sur la piste de danse après le repas et l'ambiance était super.

Nonante personnes dans notre charmant village de Hamoir qui ont passé un beau dimanche.

A refaire !

Rendez-vous l'année prochaine !

Véronique FRANKI-LAYS

# Amicale de REMOUCHAMPS

## Mot du Président

Le printemps, du moins au calendrier, arrive dans quelques jours.

A Enéo Remouchamps, c'est le 25 mars que nous organisons notre traditionnelle fête de printemps à Saint Raphaël à Remouchamps.

\*\*\*

Quelques nouveautés pour les marcheurs. En effet, pour éviter certains couacs ou déplacements inutiles, nous avons pris la décision de ne plus systématiser le covoiturage à partir de Remouchamps. Tous les horaires annoncés seront donc les heures au lieu de départ de la marche. Le covoiturage pourra toujours se faire entre marcheurs à leur initiative. Si certains souhaitent avoir des coordonnées de contact, nous pouvons les leur donner.

\*\*\*

Plein succès depuis le lancement de notre activité « *Rencontres conviviales* ». La participation est telle qu'elle dépasse les capacités du local et nous sommes dans l'obligation de réguler les inscriptions pour que l'activité puisse se poursuivre dans de bonnes conditions. Merci pour votre compréhension.

\*\*\*

Pour des raisons diverses, les sorties « Nature et découverte » programmées ce début d'année ont dû être annulées. Nous les reprogrammons donc à de nouvelles dates.

Roland MINGUET

# Fête du Printemps



À Saint-Raphaël Remouchamps,

**Le 25 mars à 12h00**

Nous fêterons ensemble l'arrivée du printemps avec un menu formule zéro déchet.

Pas de gaspillage, les assiettes sous cloche sont conçues pour emporter le surplus de votre repas.

**Assiette campagnarde** : charcuteries régionales, salades diverses, pain beurre.

Un dessert aux trois chocolats.

**Apéritif, boissons et café offerts par l'amicale**

Cette journée est ouverte à tous, venez avec parents et amis.

Prix : **25 euros** par personne à verser sur le compte **BE65 3630 9990 5996**  
d'Enéo Remouchamps avant le **19 mars 2023**.

**Le versement fait office de réservation.**

Attention : Les places étant limitées, les premiers inscrits sont les premiers servis.

Pour tout renseignement : Christiane Lespagnard au 04/384.57.93

Arlette Pinet au 04/366.18.81

## Informations aux marcheurs

**Vous marchez avec Enéo Remouchamps,  
alors ce qui suit vous intéresse !**

Comme cela avait déjà été annoncé lors du bulletin de décembre dernier, nous confirmons qu'il n'y aura plus de covoiturage organisé par Enéo à partir du deuxième trimestre 2023.

En fonction des distances à parcourir, nous laissons chacun libre de s'associer avec d'autres marcheurs pour un covoiturage éventuel.

Ceci étant dit, les horaires des marches deviennent les suivants :

- 3 et 8 km le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois : 14h00 au point de départ
- 15 km les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi : 10h00 au point de départ
- 20 et 25 km les 1<sup>er</sup> et 5<sup>ème</sup> lundi : 9h30 au point de départ
- marche avec bâtons le 3<sup>ème</sup> lundi : 9h30 au point de départ

En fonction de l'éloignement, chacun prend ses dispositions pour être à l'heure au lieu de rendez-vous.

A titre indicatif uniquement, nous continuerons à porter à la connaissance des marcheurs le prix préconisé pour le covoiturage.

Le comité Enéo Remouchamps

# Calendrier des marches pour le 2<sup>ème</sup> trimestre

## Marche 3 & 8 km le jeudi - départ à 14h00

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Jeudi 13/04/2023	Auguste et Jean-Marie	Fontin rue grande Chevée (parking terrain de foot)
Jeudi 11/05/2023	Marie-Rose Seret	Louveigné place juge Hanson (Eglise)
Jeudi 08/06/2023	Auguste et Marcel	Banneux (parking église de Banneux)

## Marche 15 km le lundi sauf le mardi 11/04 – départ à 10h00

**Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif**

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Mardi 11/04/2023	Roland Minguet	Burnontige (ancienne gare du Vicinal)	3,00 €
Lundi 24/04/2023	B & B Vandermeulen	Terrain de football de Banneux, rte de Banneux vers Trasenster	2,00 €
Lundi 08/05/2023	Edmond Nicolas	Parking de la gare de Comblain la Tour	3,00 €
Lundi 22/05/2023	Catherine & Michaël Bastyns-Toledo	Rdvs à la sortie d'Esneux (N638) dir. Plainevaux (au pied de la rue Strivay)	3,00 €
Lundi 12/06/2023	Daniel Cosme	Durbuy, R. Haie Himbe 35-29- park. NOUVEAU cimetière (1.2km depuis l'Ourthe)	5,00 €
Lundi 26/06/2023	Marcel	Sart-Lez-Spa (Place du marché)	5,00 €

## Marche 20 km le lundi – départ à 9h30

**Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif**

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 03/04/2023	Roland Minguet	Deigné (cimetière)	1,00 €
Lundi 01/05/2023	Marcel	Otré (parking près de l'église)	5,00 €
Lundi 05/06/2023	Daniel Cosme	Rue les Communes 41-29, 4540 Ombret (Amay)	5,00 €

## Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Lundi 17/04/2023	Michel	Louveigné (Place des combattants)
Lundi 15/05/2023	Michel	Oneux-Comblain (Cimetière)
Lundi 19/06/2023	Michel	Hautgné (petite place)

## Nature et découverte

### Le jeudi 4 mai 2023 à 14h00 : La Fagne de Malchamps.

Le rendez-vous est fixé sur le parking de la Maison de la Nature à Bérinzenne, 4 – 4900 Spa

La **Fagne de Malchamps** est un haut plateau ardennais constitué de landes, de tourbières et de forêts. Cette fagne est devenue en septembre 2020 une réserve naturelle domaniale.



### Le jeudi 6 juillet 2023 à 14h00 : Deigné et sa nature environnante.

Le rendez-vous est fixé à Deigné, place de l'église, à la fontaine.

Deigné est situé au milieu du **vallon des chantoirs** et à proximité de dolines caractéristiques de l'érosion calcaire.



Une PAF d'un euro par séance sera remise au guide le jour même.

Renseignements et inscriptions : **PINET Arlette** au **04/366 18 81** ou via **[eneo.remouchamps@gmail.com](mailto:eneo.remouchamps@gmail.com)**.

La confirmation de votre inscription ainsi qu'un rappel vous seront faits par courriel.

**Attention, pour participer à ces activités, vous devez être en ordre de cotisation pour 2023**

# SPRIMONT

## Le mot d'Enéo Sprimont

*Exit l'hiver.....ou presque !*

Le printemps est à nos portes. Profitez-en pour prendre l'air, vous dérouiller et faire des activités où on se retrouve avec des amis, des connaissances en toute convivialité.

*Les marches organisées* se passent toujours sur la commune et ne sont pas trop longues. *Les goûters* sont toujours l'occasion de se rencontrer autour d'un morceau de tarte et de profiter des animations. Les mêmes plaisirs se retrouvent lors des autres activités, *pétanque, scrabble et après-midi wallon*.

**Une nouvelle activité** pointe le bout de son nez. 

« **Les perles et nous** » débutera au début du mois d'avril de 14 à 16 heures au centre culturel de Sprimont. C'est un atelier de *création de bijoux* avec introduction à la lithothérapie.

Vous découvrirez les vertus des pierres et leurs vibrations énergétiques. Vous pourrez évidemment emporter vos fabrications.

Uniquement sur réservation : Vinciane Hubin : 0477/49.41.82.

  
*Notre excursion* à Laeken est déjà complète. Nous sommes désolés de ne pouvoir accepter plus de personnes par manque de car.

Nous pouvons déjà vous annoncer que *l'assemblée annuelle et le barbecue* aura lieu le samedi 10 juin.

Nous sommes également heureux de vous annoncer que Vinciane a rejoint notre comité, nous lui souhaitons la bienvenue.

Des informations supplémentaires : deux numéros : Suzanne au 0475/97.98.88 et Jean-François au 0499/37.85.98.

## Programme du 2<sup>ème</sup> trimestre

**Goûters animation** : de 14h00 à 16h00 dans la Salle "le Parc" de Sprimont

Mercredi 5 avril : dance country

Mercredi 3 mai : loto quine

Mercredi 7 juin : trivial poursuite

Contacts : Suzanne L. 0475/ 97 98 88 ou J-François S. 0499/ 37 85 98

**Scrabble** : de 14h00 à 16h00 en la salle Franck du Foyer Culturel

Jeudi 13 et 27 avril, 11 et 25 mai, 8 et 22 juin

Contact : Noelle S. : 04/369 45 39

**Pétanque** : de 14h00 à 16h00 au Tultay.

Jeudi 20 avril, 18 mai et 15 juin

Contact : Jean-Marie W. au : 04/368 84 43

**Wallon** : de 14h00 à 16h00 dans la Salle "le Parc" de Sprimont

Jeudi 6 avril, 4 mai et 1er juin

Contact : Jacqueline M. au 0476/ 36 74 06

**Marches** :

Mercredi 26 avril : Esneux (parking St-Michel)

Mercredi 24 mai : Banneux

Mercredi 28 juin : Rouvieux

Contact : Anne-Marie F. 0478/84 98 13

⚠⚠⚠⚠ Très prochainement, à partir du mois d'avril, 1 fois par mois, date à  
définir ⚠⚠⚠⚠

**Perles et nous** :

Un atelier bien-être où vous passerez un moment de détente et découvrirez les vertus des pierres naturelles et fabrication de bijoux.

Contact : Vinciane H. 0477/49 41 82

# Secteur Enéo OURTHE-AMBLEVE

## Viactive devient GymViactive



### De quoi s'agit-il ?

**GymViactive** un programme de gymnastique très douce venue du Québec et uniquement pratiqué en Belgique au sein des clubs 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 **GymViactive** 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 **GymViactive**.

Cette activité est adressée aux seniors plus fragilisés et vise à leur permettre de rester actifs.

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

### Où et quand ? En période scolaire :

A **Hamoir**, le mercredi de 11h00 à 12h00 au hall omnisport, salle annexe, rue du Moulin 11b.

A **Aywaille**, le mercredi de 09h15 à 10h15 au centre récréatif de Remouchamps, cafétéria.

→ Informations et inscriptions auprès de Marie-Rose Seret 0497/61.14.58 – [marose.seret@gmail.com](mailto:marose.seret@gmail.com)

## Anglais : 3 niveaux de cours et table de conversation

---

**Hamoir**, hall omnisports, rue du Moulin 11b. Le jeudi. De 14h15 à 15h45 : cours de base (2) et avancé (3). De 16h à 17h30 : cours débutants (1) et table de conversation. ➔ Nicole Neelissen

## Aquagym

---

**Sprimont**. En période scolaire. Lundi à 9h15, 10h, 10h45, 11h45 et 12h30. Vendredi 9h15, 10h, 10h45 et 11h30. ➔ Mireille Renard

**Ferrière**. En période scolaire, à l'Institut St Roch. Lundi et jeudi à 11h50 et 12h30. Mardi à 12h30. ➔ Mireille Renard

## Art floral

---

**Aywaille**, salle du MOC, av. de la République française, 6. Toute l'année, le 4<sup>e</sup> vendredi du mois, de 9h30 à 12h. ➔ Denise Fagnoul

## Badminton

---

**Hamoir**, hall omnisports, rue du Moulin 11b. En période scolaire, jeudi de 10h30 à 12h. Matériel mis à disposition. ➔ Jean-Luc Ribonnet

## Bodysculpt

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62. En période scolaire, vendredi 10h à 11h. ➔ Mireille Renard

## Bowling

---

**Tilff**, Bowling 633, av. Laboulle, 15. En période scolaire : le 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardi du mois. En plus, de novembre à mars : le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois. De 14h à 16h. ➔ François Collignon

## Circuit training et HIIT

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62. En période scolaire, vendredi 11h à 12h. ➔

Mireille Renard

## Conférences

---

**Cette activité est ouverte à tous.**

**Remouchamps**, centre récréatif. En période scolaire, 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14 à 16 h. ➔ Claude Bougenier et Jacqueline Baudinet

## Cuisine

---

**Remouchamps**, Institut St Raphaël (cours 1) et **Florzé** (cours 2). En période scolaire, 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis de 18h à 21h. ➔ Christiane Lespagnard

## Cyclotourisme

---

**Esneux**. À la belle saison, 4<sup>e</sup> jeudi du mois. ➔ Francis Vielvoye et Léon Martin

**Remouchamps**. En période estivale, 2<sup>e</sup> mardi du mois. ➔ Joël Cheret

## Danse en ligne

---

**Remouchamps**, Centre récréatif. Mardi, de 11h15 à 12h15. ➔ Christine Nihoul

## Échanges littéraires

---

**Aywaille**, salle du MOC, av. de la République française, 6. Un vendredi tous les 2 mois, à 13h30. ➔ Jacqueline Baudinet

## Excursions culturelles

---

Consultez l'agenda ! Organisées par :

**Aywaille** ➔ José Wégria

**Esneux** ➔ Louise Loxhet

**Sprimont** ➔ Suzanne Lemmens

## Goûter animations

---

**Sprimont**, Salle le Parc, rue du Centre 16 à Sprimont. 1<sup>er</sup> mercredi du mois à 14h. ➔ Suzanne Lemmens

## Gymnastique douce

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62.

En période scolaire, jeudi 10h. ➔ Mireille Renard

**Hamoir**, hall omnisports. En période scolaire, vendredi à 9h. ➔ Jean-Marc Delmelle

## Informatique

---

**Remouchamps**, Windows 10 au quotidien sous forme de modules. 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis, de 13h30 à 16h30. ➔ Christiane Lespagnard

**Remouchamps**, utilisation de tablettes et smartphones Android. Niveau 1 : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi de 9h à 12h. Niveau 2 : 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardi de 9h à 12h. ➔ Christiane Lespagnard

## Jeux de société

---

**Louveigné**, rue de Sendrogne 70, le 1<sup>er</sup> mercredi et le 3<sup>e</sup> lundi du mois, de 14h15 à 16h45. ➔ Jacques Pirard

## Karaoke

---

**Louveigné**, chez Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70. Dernier vendredi du mois, de 20h à 23h. ➔ Jacques Pirard

## Marches

---

**Remouchamps**, 3 et 7 km. Le 2<sup>e</sup> jeudi du mois à 14h. Rendez-vous au lieu de départ de la marche repris à l'agenda du site énéo O.A. ➔ Jean-Marie Mathieu

**Sprimont**, 5 km. Le 4<sup>e</sup> mercredi du mois à 14h. ➔ Anne-Marie Falcot

**Esneux**, 5 km. Le 4<sup>e</sup> lundi du mois à 14h ; de novembre à février à 13h30. ➔ Jacqueline Dumont

**Esneux**, marches vespérales, région Tilff ou Esneux. Juin à septembre, 1<sup>er</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi à 18h30. ➔ Véronique Bragard

**Esneux**, 10 km. Le 3<sup>e</sup> lundi du mois à 14h ; de

novembre à février à 13h30. ➔ Jacqueline Dumont

**Hamoir**, 10 km. Au hall omnisports, rue du Moulin 11b. Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois à 13h30, toute l'année. ➔ Jean-Luc Ribonnet

**Remouchamps**, 15 km. Le 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois à 10h. Pique-nique à prévoir. Rendez-vous au lieu de départ de la marche repris à l'agenda du site énéo O.A. ➔ Jean-Paul Dechamps.

**Remouchamps**, 20 km. Le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 9h30. Pique-nique à prévoir. Rendez-vous au lieu de départ de la marche repris à l'agenda du site énéo O.A. ➔ Roland Minguet

## Marche avec bâtons

---

**Remouchamps**, 3<sup>e</sup> lundi du mois à 9h30 (durée 2h). Rendez-vous au lieu de départ de la marche repris à l'agenda du site énéo O.A. ➔ Michel Donneaux

## Musicalement vôtre

---

**Sprimont**, Foyer culturel, 2<sup>e</sup> jeudi du mois. Découverte commentée d'une œuvre musicale. ➔ Alain Mary

## Nature et découverte

---

**Remouchamps**, une fois tous les deux mois, 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h à 16h30. Lieu sur l'agenda du site énéo O.A. ➔ Arlette Pinet

## Natation (nage libre)

---

**Ferrière**. En période scolaire, à l'Institut St Roch. Mardi à 15h15. ➔ Mireille Renard

## Pâtisserie

---

Florzé-Sprimont, rue du Houmier, 86. Mercredi à 18h30. ➔ Christiane Lespagnard

## Peinture, dessin, aquarelle

---

**Esneux**, cafétéria du hall omnisports. En période scolaire, lundi et mercredi de 9 à 12h.

➔ Lila Matagne

## Peinture, dessin

---

**Comblain-la-Tour**, parc Biron. En période scolaire, lundi de 13h30 à 17h30. ➔

Véronique Franki

## Pétanque

---

**Esneux**, à côté du complexe sportif d'Esneux, face à l'Athénée. D'avril à octobre, 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois à 14 h. ➔ François Collignon

**Sprimont**, Tultay, rue du Néronry 19. 3<sup>e</sup> jeudi du mois à 14 h. ➔ Jean-Marie Wilderiane

## Pilate (Swiss Ball)

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62. En période scolaire, jeudi 11h et 12h. ➔

Mireille Renard

## Remise en forme

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62.

En période scolaire, vendredi 13h et 14h. ➔

Mireille Renard

## Rencontres conviviales

---

**Remouchamps**, Résidence Services, Square Philippe Gilbert, n° 2. Le 3<sup>e</sup> jeudi, de 14h à 16h. ➔ Roland Minguet

## Scrabble

---

**Sprimont**, Foyer culturel, rue du Centre, 81. Le 2<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> jeudi du mois, de 14h à 16h30.

➔ Noëlle Simonis

## Scrapbooking

---

**Aywaille**, salle du MOC, av. de la République française, 6. Le 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois, de 14h à 17h. ➔ Marguerite Sevrin

## Tricot ... papote

---

**Tilff**, rue des Mésanges 20. Le mardi de 13h30 à 16h30. ➔ Anne Prégardien

## Viactive

---

**Remouchamps**, Centre récréatif. Mercredi de 9h15 à 10h15. ➔ Marie-Rose Seret

**Hamoir**, hall omnisports, rue du Moulin 11b. Mercredi de 11h à 12h. ➔ Marie-Rose Seret

## Voix de notre époque

---

**Hamoir**, hall omnisports, rue du Moulin 11b.

En période scolaire, le 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 13 à 15 h. ➔ Véronique Franki

## Wallon

---

**Sprimont**, Salle le Parc, rue du Centre 16. 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14 à 16h. ➔ Jacqueline Maurissen

## Whist

---

**Sprimont**, à l'ancienne école, rue Victor Forthomme 6 à Rouvieux. Vendredi de 14h à 17h. ➔ Philippe Botty

## Yoga

---

**Aywaille**, Centre Elise, route de Comblain 62. Mercredi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30. ➔ Christine Nihoul

**Comblain-la-Tour**, salle Talier. En période scolaire, le lundi de 13h45 à 15h. ➔ Jean-Luc Ribonnet

## Zumba Gold

---

**Tilff**, hall omnisports, rue du Chera 16. Vendredi de 10 à 11h. ➔ Jacqueline Dumont

**Remouchamps**, centre récréatif. Mardi de 10 à 11 h. ➔ Mireille Natalis

## ➔ Les personnes de contact

Baudinet Jacqueline : 04/360.88.99 - [jbaudinet4141@gmail.com](mailto:jbaudinet4141@gmail.com)  
Botty Philippe : 0496/56.11.33  
Bougenier Claude : 04/384.73.32 - [bougenier@gmail.com](mailto:bougenier@gmail.com)  
Bragard Véronique : 04/380.41.95 - [vero.bragard@hotmail.com](mailto:vero.bragard@hotmail.com)  
Cheret Joël : 0477/85.35.71 - [gaston58@outlook.be](mailto:gaston58@outlook.be)  
Collignon François : 04/272.92.83 - 0494/37.75.91 - [f.collignon@hotmail.fr](mailto:f.collignon@hotmail.fr)  
Dechamps Jean-Paul : 0473/65.92.66 - [jp.dechamps@skynet.be](mailto:jp.dechamps@skynet.be)  
Delmelle Jean-Marc : 0498/78.70.83 - [delmellejeanmarc1964@gmail.com](mailto:delmellejeanmarc1964@gmail.com)  
Donneaux Michel : 04/380.37.70 - 0485/07.47.54 - [donneauxmichel69@gmail.com](mailto:donneauxmichel69@gmail.com)  
Dumont Jacqueline : 04/358.53.91 - [jack.dumont54@gmail.com](mailto:jack.dumont54@gmail.com)  
Falcot Anne-Marie : 478/84.98.13 - [amfalcot@live.be](mailto:amfalcot@live.be)  
Fagnoul Denise : 04/360.88.83 - [denise.fagnoul@hotmail.com](mailto:denise.fagnoul@hotmail.com)  
Franki Véronique : 0479/508.222 - [verolays0208@hotmail.com](mailto:verolays0208@hotmail.com)  
Lemmens Suzanne : 04/388.20.28 - 0475/97.98.88 - [lemmens.suzanne@skynet.be](mailto:lemmens.suzanne@skynet.be)  
Lespagnard Christiane : 04/384.57.93 - [christianelespagnard@gmail.com](mailto:christianelespagnard@gmail.com)  
Loxhet Louise : 04.380.38.00 - 0479/35.85.90 - [louiseloxhet@gmail.com](mailto:louiseloxhet@gmail.com)  
Martin Léon : 0477/57.42.96 - [leonmartin4130@gmail.com](mailto:leonmartin4130@gmail.com)  
Mary Alain : 0497 22 63 11 - [alain.1952@gmail.com](mailto:alain.1952@gmail.com)  
Matagne Lila : 0477/31.73.98 - [lili-art@hotmail.com](mailto:lili-art@hotmail.com)  
Mathieu Jean-Marie : 04/382.15.61 - 0473/68.61.82 - [jean.mad@skynet.be](mailto:jean.mad@skynet.be)  
Maurissen Jacqueline : 0476/36.74.05 - [jackssen@hotmail.com](mailto:jackssen@hotmail.com)  
Minguet Roland : 04/246.94.78 - 0477/52.52.21 - [morol.minguet@gmail.com](mailto:morol.minguet@gmail.com)  
Nihoul Christine : 0497/88.91.10 - [christine.nihoul54@gmail.com](mailto:christine.nihoul54@gmail.com)  
Natalis Mireille : 04/384.83.93 - 0498/19.09.29 - [mireille.natalis@gmail.com](mailto:mireille.natalis@gmail.com)  
Neelissen Nicole : 086/388.782 - 0497/66.53.14 - [nneel3@hotmail.com](mailto:nneel3@hotmail.com)  
Pinet Arlette : 04/366.18.81 - [eneo.remouchamps@gmail.com](mailto:eneo.remouchamps@gmail.com)  
Pirard Jacques : 04/360.88.99 - 0497/25.83.49 - [pirard4141@yahoo.fr](mailto:pirard4141@yahoo.fr)  
Prégardien Anne : 0495/52.4302 - [troupin.anne@gmail.com](mailto:troupin.anne@gmail.com)  
Renard Mireille : - 0495/63.90.30 - [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)  
Ribonnet Jean-Luc : 0478/57.98.64 - [jeanluc.ribonnet@gmail.com](mailto:jeanluc.ribonnet@gmail.com)  
Simonis Noëlle : 04/369.45.39 - [noelle.simonis@yahoo.fr](mailto:noelle.simonis@yahoo.fr)  
Seret Marie-Rose : 04/360.87.61 - 0497/61.14.58 - [marose.seret@gmail.com](mailto:marose.seret@gmail.com)  
Sevrin Marguerite : 04/384.53.89 - 0485/57.00.40 - [margueritesevrin47@gmail.com](mailto:margueritesevrin47@gmail.com)  
Vielvoye Francis : 04.380.30.06 - [fvieilvoye@skynet.be](mailto:fvieilvoye@skynet.be)  
Wégria José : 0494/46.99.08 - [josewegria@gmail.com](mailto:josewegria@gmail.com)  
Wilderiane Jean-Marie : 04/368.84.43 - [jmwdeblindeff@gmail.com](mailto:jmwdeblindeff@gmail.com)