



**AÎNÉRGIE DAYS**

LE MULTISPORT, PLAISIR ET  
VITALITÉ DES SENIORS

# JOURNÉE SPORTIVE

Le 26 juin 2025 de 9h30 à 16h30  
Complexe sportif de Villers-la-Ville

**SPORT ET VITALITÉ, TOUS LES INGRÉDIENTS POUR SPORTER MIEUX !**

↪ Au programme : du sport, mais pas que !

- Conférence “Le sport est-il le meilleur des médicaments ?” par Gilles Goetghebuer.
- Atelier collations saines du sportif.
- Énéo Fitness Test : pour évaluer votre condition physique.
- Stands de dépistage (maladies cardiovasculaires, IMC, diabète).



**VOUS AVEZ 50 ANS ET +, VENEZ DÉCOUVRIR NOS SPORTS :**

- Sports intérieurs : Pickleball, Indiaka, GymViactive, Danse en ligne, Pilates, Zumba Gold, Yoga sur chaise, Self-défense.
- Sports extérieurs : Cyclo, Pétanque, Marche, Marche Nordique, BungyPump.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

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

✉ [brabantwallon@eneosport.be](mailto:brabantwallon@eneosport.be)

☎ 067/28.02.98

**GRATUIT ET  
OUVERT À TOUS**

En partenariat avec



Avec le soutien de



- > 8h45 : accueil
- > 9h30 : discours d'accueil
- > 9h45 : conférence-débat par Gilles Goetghebuer
- > **TOUTE** la journée dans le hall d'accueil : tests de dépistages (sans inscription) et stand d'information.



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### ACTIVITÉS EXTÉRIEURES - SUR INSCRIPTION

ACTIVITÉS	HORAIRES		
Découverte de la Marche Nordique	11h-12h	13h30-14h30	14h45-15h45
Découverte du BungyPump	11h-12h	13h30-14h30	14h45-15h45
Marche	11h-12h (3-4 km)	13h30-15h30 (8 km)	
Cyclo*	10h-12h	13h30-15h30	
Pétanque*	/	13h30-16h	

### ACTIVITÉS INTÉRIEURES - SUR INSCRIPTION

ACTIVITÉS	HORAIRES		
Atelier "collations saines"	11h-12h	13h30-14h30	14h45-15h45
Enéo Fitness Test	11h-12h	13h30-14h30	14h45-15h45
Découverte Indiaka	11h-12h	13h30-14h30	14h45-15h45
Pickleball	11h-12h (pour initiés)	13h30-15h30 Découverte	
Danse en ligne	11h-12h	/	14h45-15h45
Zumba Gold	/	13h30-14h30	/
Self-défense	11h-12h	/	14h45-15h45
Pilates	/	13h30-14h30	/
GymViactive	11h-12h	/	14h45-15h45
Yoga sur chaise	/	13h30-14h30	/

**16H - MOT DE CLÔTURE ET MOMENT CONVIVAL**

\*Venir avec son vélo + casque pour le Cyclo / avec ses boules pour la Pétanque