Expéditeur : Alain Metzler : mail : alain.metzler@skynet.be Tél: 071/383641

JOURNAL GROUPE « R »
MARS 2018

Nous vous souhaitons ainsi qu'à vos familles d'excellentes fêtes de Pâques.

Editorial : Sortir en période hivernale.

Chacun d'entre nous a certainement été surpris par la vague de froid venue sur nos régions !
Le ciel bleu accompagnant cette météo nous a cependant réussi après les jours gris et maussades que nous avons connus.
Beaucoup d'entre vous se sont aventurés à « sortir » et ils sont heureux de ces initiatives.
Il fallait prendre toutes les précautions de santé, de couches de vêtements et d'alimentation en cas de besoin.
Randonner peut s'effectuer par tous les temps et le bénéfice au niveau de notre santé physique et mentale est très important. Alors continuons à nous aventurer sur les « Chemins du Groupe « R »

Dans ce journal j'ai placé entre autre un article sur l'utilisation du Vélo à Assistance Electrique. Je vous invite à le découvrir. Après les vacances de Pâques, je prépare une randonnée dans laquelle nous aurons l'occasion de perfectionner notre technique vélocipédique avec votre V.A.E
La randonnée sera organisée sur un ravel ou un circuit adapté pour tout type de vélo.

Bonne route et bonnes découvertes

Alain

1. ACTIVITES 2018

RANDONNEES

MARDIS à 9h30 : Parcours itinérants
Pour chaque randonnée il y a toujours (dans la mesure du possible) 3 accompagnateurs
Il y a en général 2 parcours : 1 court et 1 long sauf informations du Coach sportif responsable de l'organisation.

GYM –STRETCHING – BIEN-ETRE

VENDREDI **9h30 à 10h30**
ENDROIT salle des Arts Martiaux rue François Dimanche,33 6250 ROSELIES
ENTRAINEURS : Alain, Muriel, Benjamin, Marie-Eléonore

CALENDRIER GENERAL JANVIER –JUIN 2018

JOURS	ACTIVITE	LIEU	HEURE	ADRESSE	Responsable
MARDI	RANDOS	**ITINERANT**	9h30		Alain Metzler
VENDREDI	GYM-STRETCHING	**Centre des Arts Martiaux**	9h30	Rue François Dimanche, 33 6250 Roselies	Alain Metzler
10 et 11 MARS	Compétition gymnastique	**SAMBREXPO ROSELIES**	8h00…	Rue Kennedy ,155 6250 Roselies	Club « Le Tremplin Presles »
30 Avril	Séjour Pologne	**Pologne**			Expert travel
28 Mai	Séjour Berlin	**Berlin**			Alpina Tours
19 JUIN	« Der » RANDO AVEC DINER DU GROUPE	**Abbaye d'Aulne**	9h30	Abbaye d'Aulne	Alain Metzler
24 JUIN	**TELEVIE** TRAILS et RANDOS FETE GYM	**SAMBREXPO ROSELIES**	9h30	Rue Kennedy, 155 6250 Roselies	Club « Le Tremplin Presles »
10 AOUT	Afrique du Sud	**ITINERANT**			Ecoles et Voyages

3. VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE

Le Vélo à Assistance Electrique (V.A.E)
l' avenir du vélo et pas uniquement pour les seniors !

Article d'Alain Metzler : Source APPE BIKE

Depuis quelques semaines je vous informe de sorties en vélo à assistance électrique (VAE).. Je vous propose cet article pour vous amener à une réflexion réelle sur ce que c'est que cet « Engin ». Quand nous roulons nous sommes parfois traités de « tricheurs » tellement notre allure est dynamique et confortable. Nous n'avons cependant pas un « Velo-Moteur » mais un vélo avec une assistance. Cela nous permet de réaliser plus de kilomètres avec un contrôle de l'énergie. Le vélo n'avance pas si nous ne pédalons pas. A 25km/h l'assistance se coupe automatiquement.
Tout cela nous conforte à vous informer sur ces nouvelles activités sportives et de détente.

Comment utiliser un vélo électrique « Vélo électrique ou VAE ? »

Souvent appelé “Vélo électrique”, le vélo à assistance électrique (VAE) est équipé d’un moteur qui aide l’utilisateur dans ses efforts. Avec un moteur pouvant produire jusqu’à 90% de l’énergie qui fait avancer le vélo, l’utilisateur n’a plus qu’à accompagner avec le mouvement de pédalage. Un système qui vous permet d’aller plus loin sans vous fatiguer.

Comment fonctionne l’assistance électrique du vélo ?

La mise en route de l’assistance électrique dépend de la vitesse de rotation des pédales et de la vitesse du vélo. Si vous ne pédalez pas, le moteur reste donc inactif. Quand vous démarrez, l’assistance fournie par le moteur augmente pour faciliter votre départ.
Au lancement, l’assistance au pédalage se remet automatiquement au dernier niveau utilisé. Vous pouvez alors augmenter ou diminuer la puissance de l’assistance en utilisant le tableau de bord se trouvant sur le guidon.

Restez maître de votre effort

Grâce à l’assistance électrique, c’est le vélo qui s’adapte à vous, et non le contraire. Vous et vous seul déterminez la puissance de l’assistance électrique du vélo. De cette façon, vous pouvez alterner, à votre guise, efforts et détente au cours de votre balade. Attention toutefois à l’excès d’enthousiasme ! En effet, l’assistance électrique vous permettra d’atteindre facilement des vitesses plus élevées que celles auxquelles vous êtes habitué. L’assistance des vélos électriques est **légalement limitée à 25Km/h.** Une fois cette vitesse atteinte, l’assistance au pédalage s’interrompt. En ce qui concerne le démarrage, la sensation est totalement différente par rapport à un vélo classique car le vélo est + lourd (22 à 25kg).
Pour cette raison, nous vous conseillons d’utiliser le premier niveau d’assistance pour vos départs. Enfin lorsque l’assistance au pédalage est désactivée, le vélo n’offre que très peu de résistance supplémentaire, ce qui vous permet d’utiliser votre VAE comme un vélo classique, et ainsi augmenter votre volume d’activité physique.

Quelle est l’autonomie de nos vélos à assistance électrique ?

Le rayon d’action du VAE est la distance que l’on peut parcourir avec le vélo sans avoir à recharger la batterie. Ce rayon d’action est déterminé par les facteurs suivants :

- Le poids : Le poids du vélo impacte l’autonomie de la batterie.
- La morphologie : Le poids et la taille de l’utilisateur
- Le relief du parcours : L’autonomie du vélo électrique est plus grande sur un parcours plat que sur un parcours à fort relief.
- La pression des pneus: Des pneus mal gonflés ont une influence négative sur le rayon d’action du VAE.
- Le niveau d’assistance choisi : Plus vous fixez un niveau d’assistance élevé, plus l’autonomie de la batterie diminue.
- Votre conduite : Une conduite brusque a un effet négatif sur l’autonomie de la batterie.
- La météo : Le rayon d’action du vélo subit une influence négative quand les températures sont basses.
- L’état de la batterie : L’autonomie de la batterie diminue à mesure que l’appareil vieillit.

Conclusion :

Avant d’investir dans ce très beau moyen de mobilité je vous conseille de bien vous renseigner auprès d’un vendeur sérieux et compétent dans le domaine vélocipédique. Demandez un ou plusieurs essais avant de vous « lancer » dans l’aventure. Je suis bien sûr à votre disposition pour vous donner toutes les informations concernant l’utilisation de ces vélos. Après un an d’expérience je peux vous conseiller, vous aider à réaliser ce très bel investissement.

Alain Metzler
Licencié en Education Physique
Coach coordonnateur du groupe »R »

4. PROJETS 2019 : SEJOURS ET VOYAGES

Les directeurs des agences sont attentifs à mes propositions et effectuent les recherches.

EXPERT TRAVEL GERPINNES:	Grégory Bastin
ALPINA TOURS NAMUR:	Thibaut Roly
ECOLES ET VOYAGES REBECQ	Philippe Julémont
INTERSOC FRANCOPHONE	Valérie Lauwerys

Dès que nous avons les conditions des agences de voyage, nous organisons avec elles les présentations des séjours proposés.

Actuellement voici les intérêts des « voyageurs »

ECOSSE :	40 personnes !!
THAILANDE :	18 personnes
BULGARIE :	17 personnes
VANCOUVER :	17 personnes

Les dates des séjours seront communiquées dès qu'elles seront déterminées.

REMARQUES

- **Circuits** pour un minimum de 15 personnes.
- **Les liens** internet joints ne sont que des exemples de ce que l'on peut découvrir dans les pays proposés
- **Les dates** sont données à titre informatif pour cibler la période. Les agences confirmeront.

FIN JANVIER- DEBUT FEVRIER 2019

THAILANDE INSOLITE- CULTUREL ET BALNEAIRE

+ ou - 15 jours (20 janvier au 3 février)

http://www.routard.com/guide/code_dest/thailande.htm

MAI-JUIN 2019

BULGARIE : Circuit touristique et culturel et 1-2 jours Balnéaire (Mer noire)

+ ou - 10-12 jours : 18 MAI 2019 au 27 Mai 2019

http://www.routard.com/guide/code_dest/bulgarie.htm

AOUT 2019

COLOMBIE BRITANNIQUE (OUEST CANADA) VANCOUVER

+ ou - 15 jours (10 au 25 août) .L**es Rocheuses". Voyage CULTUREL et NATURE**

Il y aura de tout !de la culture de la nature et de la randonnée adaptée à chacun mais il faut bien sûr aimer marcher dans la nature fantastique. Une bonne préparation par votre coach est possible les mardis lors des randonnées du Groupe « R ». Il y aussi les randonénes Adeps, les marches Fédérales…

Pour les personnes qui s'intéressent à COLOMBIE BRITANNIQUE (avec Guide philippe Julémont) voici un lien pour découvrir la région. Bien sûr nous 'aurons pas le temps de tout découvrir.

C'est au mois de SEPTEMBRE 2018 que Philippe notre guide accompagnateur présentera ce séjour extraordinaire.

https://www.authentikcanada.com/blog/le-guide-voyage-des-rocheuses-canadiennes

SEPTEMBRE 2019

Tour d'ECOSSE : culturel . Circuit touristique et nature à la découverte de l'Ecosse

du 12 au 19 Septembre 2019

http://www.routard.com/guide/code_dest/ecosse.htm

5. MANIFESTATIONS MARS-AVRIL 2018

DIMANCHE 22 AVRIL 2018 : SAINT GEORGES CHÂTEAU DE PRESLES

Comme chaque année nous participons à la Saint-Georges au château de Presles.
Nous organiserons une randonnée (gratuite) et il y a comme chaque année la possibilité de se restaurer. Les informations paraitront en début Avril 2018.
Bienvenue !

REPAS CHOUCROUTE OU ROTI DE DINDONNEAU
INSCRIPTIONS SUR LE SITE DU CHÂTEAU
http://www.chateau-de-presles.be/

Signalez que vous voulez être à la table du Groupe « R » Alain Metzler

28 Avril 2018 CONFERENCE Cercle d'Histoire de Walcourt

Le Cercle d'histoire de Walcourt organise une conférence le 28 avril à 16H à la Basilique de Walcourt.
Cette conférence portera sur les œuvres et le travail d'Hugo de Walcourt, dit aussi Hugo d' Oignies.
Vous trouverez en attachement votre invitation à cette conférence.
Nous espérons vous y retrouver très nombreux. Pour le CHE Walcourt Michel Hancart

A PARTIR D'AVRIL 2018 NOS ACTIONS TELEVIE

TELEVIE 2019 nos actions sont commencées

- La tombola est organisée par votre coach avec le tirage lors du repas de clôture de notre groupe "R" en juin 2016. N »'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez 1 ou plusieurs billets qui sont vendus 1€ par billet. Je suis déjà en recherche de plusieurs lots exceptionnels.
- La randonnée **TELEVIE** sera organisée le Dimanche 24 juin **2017 avec le club "Le Tremplin Presles"** en même temps que le fête de gymnastique du club.

35ème FETE DE GYMNASTIQUE DU CLUB « LE TREMPLIN PRESLES »

Après l'activité **TELEVIE** vous pourrez vous restaurer et assister à la 35ème fête de gymnastique du club « Le Tremplin Presles » Club fondé en 1983 par votre coach Alain Metzler

MARDI 19 JUIN 2018 « La Der » de la saison avec diner du Groupe « R »à 12h00

RESERVER LA DATE POUR CETTE ACTIVITE SPORTIVE ET FESTIVE DE TOUS NOS GROUPES : RANDOS, GYM-STRETCHING, VOYAGES et LES AMIS…
Randonnée dans la région de l'Abbaye d'Aulne
Aucune obligation de randonner pour participer ! Mais ce n'est pas interdit !!!!

ENDROIT Salle « La carrosserie » à l Abbaye d'Aulne
http://www.lacarrosserie.be/

MENU

APERITIF
Cava Excellence servi à volonté
Cinq mises en bouche

BUFFET FROID et CHAUD
Trio de poissons safranés (servi chaud au buffet)
Bavarois de poisson
Saumon fumé maison
Duo de fines charcuteries découpées à la trancheuse manuelle sur le buffet
*****
Jambon aux herbes grillé devant vous au buffet (servi chaud au buffet)
Petites pièces de bœuf et sauce (servi chaud au buffet)
Dodine de volaille duxelles de champignons (servi chaud au buffet)
*****
Choix de salades et crudités :
Fine julienne de carottes
Salade de céleris rave aux pommes
Frisée aux petits lardons
Pommes de terre grenailles aux herbes
Choix de sauces maison :
Vinaigrette pommes coriandre
Vinaigrette balsamique blanc et huile d'olive
Cocktail
Mayonnaise maison
Pains cuits sur sol et beurre à la fleur de sel

*****
DESSERT
Soupe de fruits rouges, sorbet au citron vert

*****
Café et biscuits maison
*****

Cette formule accompagnée d'une sélection de vins et eaux servis à volonté durant le repas et de l'open bar durant 4 heures à partir du début de l'apéritif vous est proposée à **40,00 € TVAC** par personne adulte pour un minimum de 50 personnes. Possibilité de bar payant après les 4 heures d'open bar. Jupiler et Blonde de l'Abbaye d'Aulne disponible au bar payant.
Pour les **enfants de 3 à 12 ans** le prix est de **20 €** par enfant.

LA SALLE

L'ENVIRONNEMENT

INFORMATIONS IMPORTANTES

Pour garantir la réservation de la salle et confirmer le groupe de 50 personnes minimum j'ai versé un acompte de 500 euros.
Pouvez-vous si vous souhaitez participer à notre repas traditionnel de fin de saison remplir le talon d'inscription et me le rentrer dès que possible.
Il vous restera à régler le montant de votre réservation à votre meilleure convenance et au plus tard le **25 mai 2018.**
A partir du 9 juin 2018 je dois confirmer le nombre définitif au traiteur. **Il ne sera plus possible d'inscrire après cette date.**

FICHE D'INSCRIPTION :

Je dois confirmer le nombre **PRECIS** de personnes pour le **9 JUIN 2018 au plus tard.**
Il ne sera pas possible d'inscrire des personnes en dernière minute !! C'est le souhait du traiteur afin de nous recevoir au mieux

---

Mr et Me
Me
Mr…….
RESERVENT

	NOMBRE	PRIX TOTAL
REPAS ADULTES	…….	……..
REPAS ENFANTS	……..	……..

Je verse la somme de……..sur le compte de Club Sports et Loisirs : Alain Metzler

BE04 953123749131

En communication : Repas du Groupe « R »- Abbaye d'Aulne

Signature

SAMEDI 9 JUIN 2019 : RANDONNEE ET DEGUSTATION

OU ? JONCRET (Gerpinnes)
ORGANISATION
13h30 à 15h00 : Randonnée dans la région de Gerpinnes-Acoz et Joncret
15h30 : Nous serons reçus par notre Sponsor : **OLIVIER GUEUR** œnologue

1. DEGUSTATION GRATUITE
2. DEGUSTATION + REPAS Noix de jambon à la Broche : 15 euros.

Je vous invite à lire le très beau texte écrit par Olivier et si vous êtes intéressés de vous inscrire auprès de moi. Mail uniquement : alain.metzler@skynet.be ou alainmetzler@gmail.com

- Soit pour la DEGUSTATION (Gratuite) uniquement
- Soit pour la DEGUSTATION et REPAS : 15 euros

" l' amitié est comme une bouteille de vin, elle prend sa valeur avec le temps alors, à défaut d'aller à Outrance boire du vin avec Modération, venez plutôt à Joncret déguster du bon vin avec avec un ami ! "

Bonjour à tous,
Le Samedi 09 Juin 2018 , j'organise une journée vigneronne durant laquelle vous pourrez échanger directement vos impressions avec les vignerons du château de Gaure, Domaine des Yeuses, Aegerter .... et d'autres surprises .....
La dégustation est offerte à tous ! de 15h30 à 17h30
Des noix de Jambon à la broche seront grillées sur place accompagnées d'un buffet estival de 17h30 à ……. !!!!
Pour vos amis & vos proches qui souhaitent également participer, le repas est à 15 € (paiement sur place le 09/06 en espèces)

*Dans le but d'une organisation optimum, **l'inscription est obligatoire**, (chez votre coach : Alain Metzler : alain.metzler@skynet.be ou alainmetzler@gmail.com*
Rassurez-vous, c'est juste avant le mondial , alors faites du bruit et venez nombreux, je compte sur vous pour faire connaître Vin sur Vin !!!

Oenologiquement vôtre & amitié à chacun !
Santé à tous,
Olivier.

Olivier Gueur

O.G. Vins S.P..R.L
24 rue de la chapelle
6280 Gerpinnes (Joncret)
TVA :0524 813 748
+32 489 / 712787
olivier.gueur@gmail.com

6. LE GROUPE "R" ET LES CLUBS AMIS DU GROUPE"R

Promotion des clubs qui nous entourent! Comme nous leurs objectifs visent le développement de l'activité physique chez les enfants, les adultes, les seniors!

COORDONNEES :

LE GROUPE "R"

Activités : Randonnées, Gymnastique Stretching et Bien-Etre.
Responsable : Alain Metzler, licencié en Education Physique et sophrologue
Tél : 071/383641 Courriel : alain.metzler@skynet.be Facebook : Alain Metzler

ASBL CLUB "LE TREMPLIN PRESLES"

Activités de gymnastique, danse, natation, et randonnées
Secrétaire : Sophie Jaspard : Tél : 0471453394
Site internet : www.le-tremplin.be Facebook : Asbl le Tremplin

ARTS MARTIAUX ROSELIES : JUDO...

Le club nous accueille pour notre cours de Gymnastique-Stretching- Bien-Etre.
PRESIDENT et CONTACT : Oriano Cappelin : 0478/30307
Site internet : www.judo-aiseau-presles.be

CLUB AQUASOL AQUAFITNESS

Activités : Aquagym, Aquafitness, gymnastique, Abdos fessiers, stages de vacances...
Responsable : Muriel Horé, licenciée en éducation physique
Téléphone : 0473232866 - 071/725494
Site internet : http://clubaquasolaquafitness.jimdo.com/ Facebook

BEFORAQUA: BENJAMIN FORRET

Activités d'Aquagym, d'Aquabike et de gymnastique
Responsable : Benjamin Forret : régent en éducation physique
Site internet : http://www.befor.be/ Par téléphone au 0474/78.55.37
Par courriel a l'adresse contact@befor.be Facebook

DIETETICIENNE SPORTIVE

Rosalie Nicolas (ancienne gymnaste de compétition du club "Le Tremplin Presles")
Diététicienne nutritionniste spécialisée en diététique sportive, organise des consultations 6, rue de la pavée à 5101 Erpent Voici ses coordonnées**:**
Rosalie Nicolas Contact : 0478/128499 Mail : nicolasrosalie.diet@gmail.com

6. ANNONCES DE NOS MEMBRES et DE NOS SPONSORS

Certains de nos membres possèdent et louent périodiquement appartements, des maisons ou gîtes. Ils nous en font part au cas où cela vous intéresserait. Plusieurs d'entre vous sont revenus enchantés des réservations qu'ils ont effectuées chez nos correspondants. C'est un service de votre club. J'espère que vous appréciez cette démarche.

GITE EN PERIGORD

Régine et Thierry louent 1 gîte à Plazac dans le Périgord Noir.
Téléphone Régine : 0033630866691
Mail :reginemichaux@yahoo.fr
https ://www.abritel.fr/location-vacances/p1370674

ETRETAT : NORMANDIE

Une de nos amies et ancienne collègue Isabelle S'Heeren met en location un gîte 4 personnes à ETRETAT dans la belle Normandie.
Pour la contacter voici les coordonnées du site :
https ://www.airbnb.fr/rooms/13198939 gite.lepetitlarge@yahoo.com
contacter Isabelle de ma part.

PORTIRAGNES :

Jacqueline et Alain Quertain louent une maison de vacances 3 chambres dans le Sud de la France PORTIRAGNES Plage à 15kms de Béziers. Description sur le site « Homelidays » en tapant le N° 6232210 https ://www.homelidays.com/hebergement/p6232210
Jacqueline randonne avec nous et accompagne les Randos de Fraire et de Somzée.

SAINT MARTIN de LONDRES – HERAULT

René et Mimie Ligot Loue une maison à
Elle se situe à Saint Martin de Londres, beau village médiéval , dans l'Hérault (Languedoc – Roussillon) région la plus ensoleillée et la plus viticole de France .Située entre mer , fleuve et montagne la région propose de nombreuses randonnées balisées et de nombreuses curiosités : paysages , villages et sites classés et fameux vins dont le « Pic Saint Loup »
CONTACT : Mimie et René LIGOT 071 39 36 46 0476 20 40 92.
https ://photos.google.com/share/AF1QipPKTLXfjWMCVBM2uRySsS0Gf8Sk1kAZdvmxgrh7yUw5rWNvXR-F2Pf5ZC_QdeT_dQ?hl=fr&key=VnZRZ3RWdjd4WHpNclFoVDZzUTdJTEtqWS1LZ293

FOSSEMAGNE Au pays de Jacquou Dordogne

Aurélie Ruelle (fille de Annie Gonze et Eric Ruelle)Dès ce mois de juin 2016 Aurélie ouvre son Gîte, chambres et tables d'hôte. Pour tous les renseignements :Adresse : Bonneval – F24210 Fossemagne
Téléphone belge temporaire : +32471906519
www.aupaysdejacquou.com Page Facebook : au pays de Jacquou

VOUS AVEZ UNE PROPOSITION DE LOCATION POUR NOS MEMBRES VOUS POUVEZ ME CONTACTER. JE ME FERAI UN PLAISIR DE LA PUBLIER.

9. NOS SPONSORS 2017-2018

Les pages suivantes sont consacrées à nos SPONSORS. Nous les remercions pour l'aide qu'ils nous apportent depuis de longues années (1983 à 2017 !)

VOUS SOUHAITEZ PARAITRE DANS NOTRE PROCHAIN JOURNAL IL SUFFIT D'ENVOYER VOTRE ENCART PUBLICITAIRE A ALAIN METZLER

Email : alain.metzler@skynet.be

Alain Metzler

Fondateur du club « Le Tremplin Presles »

TELEPHONE 0496260025

NOUVEAU N° TELEPHONE

+32 (0)473/973759

AGENCE DE VOYAGES GERPINNES

www.experttravel.be

Rue Neuve, 85 6280 Gerpinnes 6

Par téléphone au 071/22.18.22

Ou par email : info@expert-travel.be

Cafés Néla & Santos

Rue Jouay 71

6240 Pironchamps 071/40.48.36

Mail : cafesantos@skynet.be

Site : www.cafesantos.be

NEURONICS METTET : 071/796896

SPRL

SORY-BOIS

Bois - panneaux - isolation
Plafond - parquet...

Rue d'Oignies,18-6250 Aiseau | Tél.&fax :071/77.25.38
sorybois@skynet.be
Ouvert tous les jours de 8hà12h-de 13hà18h –le samedi de 8hà12h.

Comelit
Passion and Innovation

Videophonie—Videophonie IP
Surveillance caméra
Domotique
Alarme

Applications pour smartphones et tablettes

www.comelit.be

android iOS

Pour tout conseil ou documentation :
info@comelit.be—christophe@comelit.be

Infirmier(e)

Enseignement en soins infirmiers
Possibilité d'une année préparatoire
Durée des études : 3 ans
www.iesca.be

IESCA

3 sites

Sainte Waudru	**Sainte Thérèse**	Saint Philippe
Hornu	**Montignies/Sambre**	Haine St Pierre
065 779 468	**071 202 790**	064 371 917

NIBAK S.A. Travel & Tourism GRECE

NIBAK.SA
travel & tourism
...your DMC in Greece!

Nikie est une de nos amies. Vous pouvez la contacter de notre part (Alain et Jacqueline)

26, Lebessi Street 11743 Athènes GRECE

Tel.: +30 210 9218852-4, 9218410 **E-mail:**nibak@otenet.gr et Facebook

AFS

A.F.S INFORMATIQUE
Matériel informatique Logiciels, programmation, Formation...
Place Belle-vue,1 6250 Presles
Tel : 071/38.27.89 Fax : 071/38.94.35
http://www.asfinfo.be

Directeur : Thierry Semal **CPH Banque Châtelet**
Place de l'hôtel de ville, "
CHATELET Tél: 071/387750

ECOLE ST JOSEPH PRESLES

http://www.esjo.be/

Infrasports
Construire pour le sport

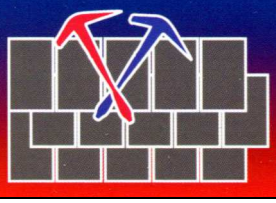
S.P.R.L

MDM Toiture

DEVIS GRATUIT

0495/66 82 39 - 0472/54 38 37

Zinguerie - Charpente - Corniche
Démoussage - Réparation cheminée
Traitement de l'humidité - Isolation
Peinture - Rénovation intérieure



0495/66 82 39
0472/54 38 37
mdmtoituresprl@hotmail.com

http://www.daphne-institut.be/Institute.aspx

Renseignements sur le site
Ou Téléphone 071/391595 GSM :
0478462136

Blue Sun

Centre de bronzage

rue de Gilly 607
Châtelineau
Tel : 071/38.40.45

Vous recherchez une AIDE-MENAGERE?

Nettoyage de votre domicile
Préparation de vos repas
Courses ménagères
Repassage

Faites confiance à votre agence locale présente depuis 3 ans sur METTET

Accès propre
Agence agréé Titres-services – n° 05172

Contact - Axel Mestdagh
0479/39.38.99. - accespropre@gmail.com

S.P.R.L.
DISCOUNT PORPHYRE

Mr et Mme Bellaire - Porphyre

Heures d'ouverture :
Lundi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi
de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 19h00
Dimanche et jours fériés de 9h00 à 12h30
Fermé le Mardi

DÉPÔT marchandises
Reprise de tous les INVENDUS

Rue Grande, 5 à 5070 LE ROUX
☎ 071/71.39.97
🖷 071/71.49.09

TRAITEUR CLAUDE DESSORT
Téléphone : 0495212570
MAIL traiteur.claude@yahoo.fr

GYMNOVA

Fournisseur du club "Le Tremplin" depuis 1995

GYM *Passion !*

Jean-Luc DELOOF
Délégué technico-commercial
Partenaire Officiel de la Fédération francophone de Gymnastique
Tél. +32 (0) 495 32 55 51
Email jeanluc@gympassion.be
Site : www.gympassion.be
Retrouvez-nous sur Facebook :

intersoc asbl
L'AMOUR DE VOS VACANCES

CPAN découvertes

COURS circuits

Rue de Fernelmont 40-42 | B-5020 Champion
+32 (0)81 35 40 10 | +32 (0)83 21 11 16
www.intersoc.be | www.cpan.be |
Lic. 5654
www.facebook.com/intersoc.asbl |
www.facebook.com/CPANCC

MO2-CREATION
Marc Monnaers, bachelier en Informatique de Gestion

- Réseaux
- Bases de données
- Applications à la carte
- Création de sites internet

www.mo2-creation.be
admin@mo2-creation.be Gsm : 0486 72 37 01

MARC MONNAERS
Bachelier en informatique de gestion

WATT SOUND

Watt'Sound Sonorisation, Eclairage & Audiovisuel

Rue Saint-Donat, 26 5640 - Mettet-Parc Industriel
Damien DRAYE
0495/ 32 59 91
damien@wattsound.be
www.wattsound.be

Ecoles et Voyages
Philippe JULEMONT
Rue de Rebecq 22, 1480 Saintes

ECOLES & VOYAGES
PHILIPPE JULEMONT

Téléphone :0475 80 40 09
http://www.ecoles-et-voyages.be/#!culture

SOLDERIE FABELSOL

Outillage * Visserie * Droguerie* Electro
Déco * Cadeaux * Tissus *
Linge de maison

Chaussée de Namur, 68
5070 Sart- Saint Laurent
071/744/888

Facebook : Fabelsold Solderie

www.fabelsold.be

GITE EN PERIGORD

Régine et Thierry louent 1 gîte à Plazac dans le Périgord Noir.

https://www.abritel.fr/location-vacances/p1370674

Téléphone Régine : +33630866691

Mail :reginemichaux@yahoo.fr

Electric And Light Concept

Vente de matériel électrique
Luminaires int. & ext.
POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS
○Réalisation de plans & coffrets électriques
○Conseils et suivis des installations
Rue de la Basse Sambre 3 5140 LIGNY
071 / 87 96 11 electric-light-concept

Le Tremplin PRESLES

Depuis plus de 30 ans,
au service du sport pour tous
dans la région

Dès 4 ans, psychomotricité le mercredi après-midi à Sambrexpo Roselies
Gymnastique de loisir le mercredi et vendredi (selon l'age) à Sambrexpo
Gymnastique de compétition sur sélection à Sambrexpo Roselies
Gymnastique adultes le mardi soir à St Joseph Presles
Marche en groupe avec coach le mardi matin dans la région
Ecole de Natation samedi matin et compétition lundi – mardi soir à Biesme
Danse le mardi soir à St Joseph Presles

0471 453 394
tremplinpresles@gmail.com
www.le-tremplin.be
asbl le tremplin

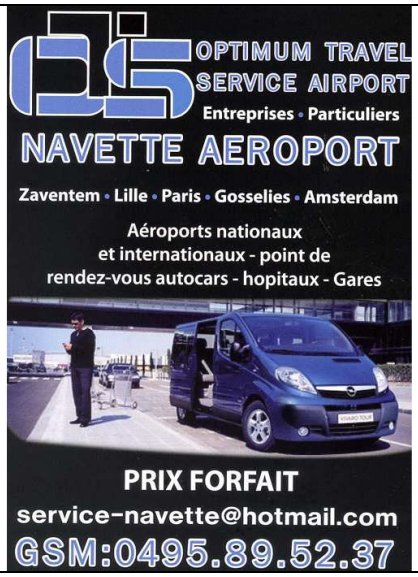
Alpina tours

Agence de Voyages

Organisation de

- Voyages
- Stages de Ski
- Classes de neige et de montagne
- Randonnées montagnes

Avenue F. Golenvaux, 2-4-6 5000 NAMUR
BELGIQUE
info@alpina.be T: +32 (0)81.26.28.67
http://www.alpina.be



PEPINIERE AU NOM DE LA ROSE

Rue Grande 276250 PRESLES - B Téléphone : 0476 44 98 88

annickdeltour1@gmail.com

	BeForAqua **ASBL** **AQUAGYM- AQUABIKE GERPINNES** WWW.BEFOR.BE Contact@BEFOR.BE Benjamin Forret