



A ne pas manquer :

HOMMAGE À MAURANE

Jeudi 16/04

Retrouvez à **19h30** Philippe Decock et Patrick Deltenre, les deux musiciens qui ont accompagné la chanteuse Maurane sur scène et au studio. Mariana Tootsie interprétera avec eux les classiques de la chanteuse.

Sur réservation

Tarif: Non-membre 20€ -Membre club: 15 €



VISITE DE ROTTERDAM AVEC BOB

Jeudi 23/04



Le 23 avril, un petit groupe partira à la découverte de Rotterdam avec Bob. Au programme: visite du Maeslantkering ainsi que des maisons cubiques et enfin une croisière gourmande sur la Meuse.

Save the dates:

- ★ **TRIBUTE TO MAURANE Thursday 16/04 (7:30PM)**
- ★ **TOUR OF ROTTERDAM WITH BOB Thursday 23/04**

NEW ! FRENCH CONVERSATION TABLES

Every thursday (10am)

There are now French conversation tables every Thursday morning **at 10 am in the Decroly room** (other dates may be added). Don't miss out! To enroll, call Martine Gryson or see Patricia at the secretariat. Everyone is welcome, whatever your level !

L'événement du mois de mars :

DRINK DU CLUB



Le drink du club a été un vrai plaisir: c'est toujours l'occasion parfaite pour se retrouver, discuter et passer un bon moment tous ensemble.

On espère vous voir nombreux au prochain drink du Club Bella Vita, prévu en mai !



C L U B
 B E L L A
 V I T A
 ——— WATERLOO ———

News

AVRIL 2026

ASBL CLUB BELLA VITA

Allée des Artistes, 4 bte 1, B-1410 Waterloo –

Tel : +32 02 318 58 12


Visitez notre site web : www.club.bellavita.be

Email : info@clubbellavita.be

Editeur responsable : Gaël Cruymans


Sauvons notre biodiversité! Piégeons les frelons asiatiques!

Les frelons asiatiques adorent nos villes : peu de prédateurs, beaucoup de nourriture... et surtout, ils dévorent nos abeilles ! Un nid peut consommer jusqu'à 11 kg d'insectes par an, dont 40% d'abeilles. C'est autant de nourriture en moins pour les oiseaux et la biodiversité. Alors, que faire ?


Astuce du moment: 

Les reines fondatrices sortent de l'hibernation dès que le thermomètre dépasse 12°C pour construire leur nid.

Chaque reine piégée au printemps = un nid en moins pour l'été !

Comment les piéger? 

- ★ Installer le piège au sud dans un arbre fleuri à hauteur d'homme
- ★ Mélange: 1/3 de sirop de grenadine ou de cassis + 2/3 de vin blanc + un peu de bière (optionnel)
- ★ Renouveler le mélange chaque semaine

Fenêtre idéale: février à fin mai: 

Les reines sortent de leur cachette aux premiers beaux jours. Après fin mai, la reine ne sort plus et le piégeage devient inutile.

Dès les premiers beaux jours, les reines sortent pour se nourrir, chercher un endroit protégé et créer le nid primaire.

A Bella Vita:

À Bella Vita, nos apiculteurs ont pris les devants : plusieurs pièges ont déjà été installés pour protéger les ruches des frelons !

Profitez des activités hebdomadaires organisées par le Club Bella Vita ! Par exemple...

Qi Gong



Lundi (17h à 18h15) - Vendredi (10h30 à 11h30)

Offrez-vous une parenthèse hors du temps et rechargez vos batteries en douceur ! Pilier de la médecine traditionnelle chinoise, ses enchaînements lents et harmonieux, portés par la respiration et l'intention, invitent à une profonde détente. Pratiqué régulièrement, il stimule la vitalité, apaise le mental et aide à mieux gérer le stress et les émotions.



Chorale

Mardi (19h45 à 21h30)

Venez unir votre voix à celles des autres et vivre un moment chaleureux et inspirant avec la chorale de Bella Vita, ouverte à toutes et à tous, quel que soit votre âge ou votre expérience.

Aucun prérequis n'est demandé : seul compte votre envie de chanter, votre enthousiasme et le plaisir de partager. Développez votre voix et savourez la joie de chanter ensemble !

Théâtre adulte

Mardi-Mercredi (19h15-20h45)



Les cours de théâtre et d'improvisation se déroulent dans un esprit mêlant humour, rigueur et passion.

Chacun y trouve sa place : venez explorer votre créativité, gagner en confiance et partager des moments riches en émotions dans une ambiance dynamique et bienveillante !

Aquagym

Lundi (14h30 à 15h30) - Mardi (10h15 à 11h15) - Jeudi (18h-19h)



Venez vous dépenser à la piscine en douceur et faire le plein d'énergie avec les séances d'aquagym, accessibles à toutes et à tous ! Dans une ambiance conviviale, les exercices dans l'eau tonifient le corps, améliorent l'endurance et préservent les articulations. Un moment idéal pour bouger, se détendre et prendre soin de soi.

Balade

Vendredi (9h30 à 12h)



Profitez du grand air lors d'une balade ressourçante accompagnée de Anne et de Kevin, dans une ambiance conviviale ! Marchez à votre rythme, échangez, respirez, et laissez-vous porter par ce moment de détente en pleine nature.



Danse en ligne

Vendredi (16h45 à 18h)

Ce style de danse est une activité accessible à tous, de 9 à 99 ans, qui allie plaisir, mouvement et convivialité. Sur des musiques variées, chacun peut apprendre des chorégraphies tout en s'amusant en groupe. C'est une excellente façon de rester actif, de se détendre et de rencontrer de nouvelles personnes.