

**Dimanche 26 mai 2024**

**Promenade matinale à Zandhoven  
avec un délicieux déjeuner**

**Réunion à partir de 9h30.  
Brasserie Den Draver  
Liersebaan 120, 2240 Zandhoven  
03 464 09 05  
Départ du balade : : 10 heures précises**

C'est devenu une tradition ! Cette année vous pourrez à nouveau participer à une promenade matinale au début du printemps ! Bien sûr, il y a ce réveil... Nous savons tous probablement combien une promenade matinale est merveilleuse, mais il faut sortir du lit pour cela. Une promenade matinale vous donne beaucoup plus d'énergie. Le silence, la lumière, l'air frais du matin, la beauté de la nature, les senteurs fraîches du printemps ont tous un effet calmant sur votre esprit et influencent positivement votre créativité, votre tension artérielle et votre taux de glycémie. Autant de raisons d'y participer et .... de commencer votre journée en vous faisant plaisir, surtout si vous savez que la promenade est suivie d'un délicieux déjeuner !

Il est temps de se retrouver et de s'amuser ensemble!

### **Menu**

∞

**Potage du chef**

∞

**Vidée**

of

**Carbonnade flamende**

of

**ragout de scampis**

of

**Cabillaud à la sauce poireaux**

**Servi avec des frites ou de la purée (mentionner également le choix ici)**

∞

**Glace**

**Prix: 30 euro par personne**

**Les boissons NE SONT PAS INCLUSES**

Les enfants peuvent choisir le menu enfant le jour même.

**IMPORTANT** : La brasserie ouvre tôt le matin, spécialement pour nous, afin que nous puissions utiliser les toilettes et pour les fans, il y a du café disponible, mais **SEULEMENT** du café, pas d'autres boissons.

L'inscription est possible jusqu'au dimanche 19 mai 2024.

Envoyez un e-mail à [ria.knaepen@skynet.be](mailto:ria.knaepen@skynet.be) ou [yolandadehaes@telenet.be](mailto:yolandadehaes@telenet.be) en mentionnant le nom et le numéro de téléphone/mobile des participants et le choix des plats, si vous restez pour le déjeuner.

Compte bancaire : Westieclub BE 69 751 201 792 978    message déjeuner Den Draver et nombre de personnes

**Important ! Même si vous venez seulement pour la promenade, vous devez vous inscrire ! (assurance)**