



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

Départs : Place de Nalinnes Centre à 9h précises, retour prévu vers 11h45 – 12h00.

Conditions requises : être capable de rouler à allure modérée pendant au moins 2h30.

Dates des sorties et moniteurs d'encadrements.

11/09/11 : Philippe Marlair Gérard Vanisterdael	18/12/11 : Philippe Marlair Gérard Vanisterdael
18/09/11 : Philippe Marlair Marc Chapaux	08/01/12 : Stéphane Dumortier Didier Bosseaux <u>Départ</u> centre sportif de Thuin
25/09/11 : La Provinciale (40,55 ou 75km) Cyclo Morlanwez	15/01/12 : Stéphane Scheire Jacques Lefèvre
Sa 01/10/11 : Tour des lacs de l'Eau d'Heure Philippe	22/01/12 : Raid'Heure Walcourt
02/10/11 : Jacques Lefèvre Jean Berod	29/01/12 : Béatrice Roulin Xavier Chapaux
09/10/11 : Stéphane Scheire Didier Bosseaux	05/02/12 : Marche Adeps de notre club salle Notre Maison
16/10/11 : Vincent Coisman Béatrice Roulin <u>Départ</u> Sart-Eustache Place au dessus de l'église	12/02/12 : Stéphane Dumortier Jacques Lefèvre
23/10/11 : Anne Hubeaux et Julien	19/02/12 : Stéphane Scheire Didier Bosseaux
06/11/11 : Patrick Calcoen Stéphane Dumortier <u>Départ</u> Cerfontaine centre d'accueil de la Plate Taille	04/03/12 : Béatrice Roulin Xavier Chapaux
13/11/11 : Jacques et Aurélien Lefèvre	18/03/12 : Denis Gathon Jean-Marie Fensie <u>Départ</u> Abbaye de Maredsous
27/11/11 : Jean-Marie Fensie Denis Gathon	25/03/12 : Jacques Lefèvre Didier Bosseaux
04/12/11 : Vincent Coisman Marc Chapaux	Sa 21/04/12 : Brigands Denis et son équipe
11/12/11 : Philippe Marlair Michel Bal	Bonnes Vacances à tous

-> -> -> -> -> -> -> -> -> ->

Le samedi 1^{er} octobre, le club organise une sortie spéciale pour ces 3 sections (VTT, marche et jogging) au départ du Centre d'accueil de la Plate Taille, rendez-vous à 9h30.

Repas prévu vers 12h : apéro, boulettes artisanales, sauce tomate champignons, dessert. Prix 13€

Circuit facile en vélo autour des lacs, ouvert à tous (conjoints, enfants de plus de 10 ans, ...)

Pour plus de renseignements, me téléphoner (0475 890 500).

Comme par le passé, nous nous retrouverons les autres dimanches mais dans ce cas, on ne fera qu'un groupe.

Pour la saison, une cotisation de 25 € vous sera demandée.
Cette cotisation couvre les frais administratifs, l'assurance et l'encadrement.

Pour les nouveaux affiliés, un certificat médical est obligatoire pour être couvert par l'assurance de la fédération.

Bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Pour le comité :

Dominique Liégeois
Secrétaire
Tél. : 071 22 08 22

Philippe Marlair
Président
Tél. : 071 21 36 19