



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
 Rendez-vous des mois de novembre et décembre 2016  
[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

## Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

## Pour les trailers le dimanche à 9 h30

05/11	<b>Bouffioulx</b> Place de France	06/11	<b>Hymiée</b> Place
12/11	<b>Pas d'entraînement</b> <b>Lendemain du souper CPMV</b>	13/11	<b>Bouffioulx</b> Réserve Sébastopol
19/11	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d'Andrémont	20/11	<b>Leernes (Ecole St-Exupéry)</b> R. de l'Abbaye d'Aulne (Vtt) chasse oblige
26/11	<b>Laneffe</b> Hall des sports Rue des Battis	27/11	<b>Nalinnes</b> Noirchien
03/12	<b>Cour-sur-Heure</b> (jeu de balle) Place de l'indépendance	04/12	<b>Berzée</b> (Spar) Rue du Faubourg
10/12	<b>Rognée</b> Eglise Rue Boulvin	11/12	<b>Monceau-sur-Sambre</b> Château
17/12	<b>Montigny-le-Tilleul</b> Hall omnisport Rue du Bois Frion	18/12	<b>Thuin</b> Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme
24/12	<b>Pas d'entraînement</b> <b>Réveillon de Noël</b>	25/12	<b>Pas d'entraînement</b> <b>Noël</b>
31/12	<b>Pas d'entraînement</b> <b>Réveillon du Nouvel-An</b>	01/01	<b>Pas d'entraînement</b> <b>Nouvel-An</b>



Une modification de dernière minute est toujours possible.

## Pour les marcheurs le mardi à 14H

01/11	<b>Toussaint</b> <b>Pas de rendez-vous</b>
08/11	<b>Pry</b> Rue du Grand Pont Salle des fêtes
15/11	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
22/11	<b>Morialmé POU CET</b> Carrefour N 932 Poucet- Croix Meurice
29/11	<b>Fraire - Hameau de Fairoul</b> Rue des Pinsons (Chapelle)
06/12	<b>Gerpennes</b> Service Travaux Rue des A.C.E.C
13/12	<b>Cour-sur-Heure</b> (jeu de balle) Place de l'indépendance
20/12	<b>Walcourt Gerlinpont</b> Rue Sous Coury ( Parking terrain foot)
27/12	<b>Nalinnes Centre</b> Etang du Moulin Rue Fontenelle (fond du cul-de-sac)

## A vos agendas Dates à retenir : COURSES & ACTIVITES DU CLUB

Di 06/11 /16 : Namur: URBAN TRAIL 10 km à 9h30.



**VE 11/11/2016 : Souper du CPMV au Château d'Ham-sur-Heure**

Di 20/11/16 : Boussu-lez-Walcourt: Jogging des Bottines du Lac 8 & 25 km à 10 h15.

Sa 26/11/16 : Beaumont Jogging de l'Athénée 4 & 10 km à 15h00

Sa 03/12/16: Ham-sur-Heure : ILLUMINA' TRAIL 15 & 25 km à 19h00

Di 11/12/16 : Gerpennes : Reconnaissance parcours Corrida. Parking de la poste à 10h

Sa 17/12/16 : Gerpennes : La CORRIDA 10,3 km à 14h30

Sa 31/12/16 : Momignies : CORRIDA de Chimay 5 & 14 km à 10h30.



Vérifier les dates et les heures sur le site des courses.



2017

