



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2014
www.courirpournieuxvivre.be

Le comité du CPMV est heureux de vous retrouver.

Pour tous : les samedis à 9h30

- 06/09 **Nalannes** Hall des Sports
Rue des Monts
- 13/09 **Berzée**
Parking du Spar R. du Faubourg
- 20/09 **Laneffe** Hall des sports
Rue les Battis
- 27/09 **Fromiée** Maison de village
Rue Traversière
- 04/10 **Marcinelle**
Bois du Cazier
- 11/10 **Nalannes-Haies**
Place de l'église
- 18/10 **Thuillies** Place
A 100 m de l'église
- 25/10 **Thy-le-Château**
Place de l'église

Pour les marcheurs le mardi à 14H

Exceptionnellement, les rdv du mardi sont identiques à ceux du samedi.

- 09/09 **Nalannes** Hall des Sports
Rue des Monts
- 16/09 **Berzée**
Parking du Spar R. du Faubourg
- 23/09 **Laneffe** Hall des sports
Rue les Battis
- 30/09 **Fromiée** Maison de village
Rue Traversière
- 07/10 **Marcinelle**
Bois du Cazier
- 14/10 **Nalannes-Haies**
Place de l'église
- 21/10 **Thuillies** Place
A 100 m de l'église
- 28/10 **Thy-le-Château**
Place de l'église

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

Sa 06/09/14 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** au hall des sports de NALINNES
Centre à 9 h30.

Sa 06/09/14 : **Couillet**: Grand prix Yves LARDINOIS 5,4 & 8,4 km à 15h00.

Sa 13/09/14 : **Binche**: 6, 11 & 21 km à 15 h00.

Di 14/09/14 : **Maredsous**: La TRANSMOLIGNEE 11 km à 11 h00.

Sa 29/09/14: **Mellet**: Jogging des CAROTTES 6 & 10 km à 15h00.

Philippeville: 5 & 10 km à 16h00.

Sa 04/10/14 : **Jambes**: La MOSANE 10 km à 15h00.

Di 05/10/14 : **Bruxelles**: SEMI et MARATHON de Bxl 21 ou 42 km à 9h00.

Sa 11/10/14 : **Strée**: 5 & 10 km à 15h00.

Di 12/10/14 : **Marcinelle**: Course du Bois du CAZIER 5 & 11 km à 10h30

Sa 25/10/14: **Aiseau**: Le Val de Biesme 7 & 12 km à 14h45.



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