



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2015
www.courirpournieuxvivre.be

Le comité du CPMV est heureux de vous retrouver.

Pour tous : les samedis à 9h30

- 05/09 **Nalines** Hall des Sports
Rue des Monts
- 12/09 **Bertzée**
Parking du Spar R. du Faubourg
- 19/09 **Barrage de la Plate Taille**
Centre d'accueil + **Barbecue**
- 26/09 **Fromiée** Maison de village
Rue Traversière
- 03/10 **Laneffe** Hall des sports
Rue les Battis
- 10/10 **Marcinelle**
Bois du Cazier
- 17/10 **Nalines Haies**
Place de l'église
- 24/10 **Thuillies** Place
A 100 m de l'église
- 31/10 **Thy-le-Château** Place de l'église

Pour les marcheurs le mardi à 14H

- 08/09 **Nalines Centre**
Rue des Fossés (derrière l'église)
- 15/09 **Hanzinelle « Le Moulin »**
Rue du Vieux Moulin
- 22/09 **Gerpines Flaches** Terrain de foot
Rue Paganetti
- 29/09 **Florennes** Terrain de foot
Rue de Nouppe
- 06/10 **Ham-sur-Heure** Parking gare
Chemin du Hameau
- 13/10 **Lauspelle (Gerpines)** Eglise
Rue du Petit Floreffe
- 20/10 **Walcourt** Terrain de foot
Route des Barrages (à droite aux feux)
- 27/10 **Nalines Haies** Parcours Santé
Rond-Point du Noirchien

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

Sa 05/09/15 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** au hall des sports de NALINNES
Centre à 9 h30.

Sa 05/09/15 : **Couillet**: Grand prix Yves LARDINOIS 5,4 & 8,4 km à 15h00.

Di 06/09/15 : **Châtelineau**: La CASTELLINOISE 6 & 12 km à 11h00.

Sa 12/09/15 : **Binche**: 6, 11 & 21 km à 15 h00.

Di 13/09/15 : **Maredsous**: La TRANSMOLIGNEE 10,4 km à 11 h00.

Sa 19/09/15: **Le CPMV aux Barrages de l'Eau d'Heure** : entraînement marche, jogging et VTT
à 9h30 suivi d'un **barbecue au Crocodile Rouge**. (infos à suivre)

Sivry: TRANSYLVESTRAIL 13, 23 & 37 km à 9h30.

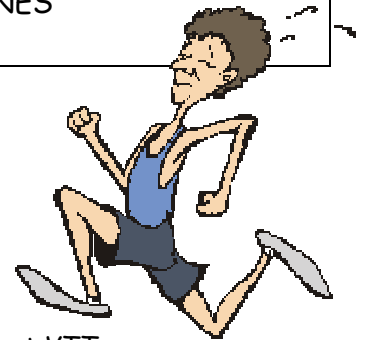
Sa 26/09/15: **Mellet**: Jogging des CAROTTES 6 & 10 km à 15h00.

Di 11/10/15 : **Marcinelle**: Course du Bois du CAZIER 5 & 11 km à 10h30.

Dinant: LA BELLE DINANTAISE Le jogging des femmes 3, 6 & 9 km à 11h00.

Di 18/10/15 : **Floreffe**: Jogging de FLOREFFE 5 & 10 km à 10h00

Sa 24/10/15: **Roselies**: Le VAL de BIESME 7 & 12 km à 14h30.



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