



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpournieuxvivre.be

LES RENDEZ-VOUS DE L'ETE

Pour ne pas perdre les bienfaits d'une saison de jogging, voici quelques propositions :

- **MARDI** et **JEUDI** à 19h00 : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux au centre de délasserment de Marcinelle (Parcours Vita) ou au Hall des sports de Nalennes (cafétéria fermée mais Kiosque ouvert si grande soif !) ou au lieu-dit « Noirschien ».
- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d'ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, V.T.T., randonnées pédestres, natation, trail, trekking,...
- S'il fait chaud, sortez couverts avec votre réserve d'eau, votre corps d'athlète vous en sera reconnaissant !



INFOS CLUB

- La **reprise des entraînements** aura lieu le **samedi 8 septembre** au Hall sportif de Nalennes-centre à **9h30**. Un courrier vous parviendra fin août. Le certificat médical n'est plus obligatoire mais néanmoins, nous vous conseillons de passer une visite chez votre médecin ou plus un ECG à l'effort afin de vous assurer que vous êtes apte à pratiquer un sport. Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).
- La reprise des sorties VTT aura lieu le dimanche 9 septembre à 9h00 sur la place du kiosque.

QUELQUES DATES A RETENIR pour les courageux

- Dim. 1 juillet à **Bouffioux** : 29^{ème} jogging des Bouffiols : 4,8 et 12,4 Km à 10h00
 - Sam. 21 juillet à **Louette St Pierre** : L'Ardennaise 21 km à 16h00
 - Sam. 4 août à **Clermont** : 5 et 12 Km à 16h00
 - Dim. 5 août à **Ham-sur-Heure** : Trails du Val d'Heure : 20, 36 et 56 Km à 9h00
 - Ma. 15 août à **Gerpennes** : 19^{ème} jogging de la Rochette : 5 et 10 km à 11h00
 - Sam. 25 août à **Pesche** : 24^{ème} jogging des Paires 5 et 11 km à 15h00 et 16h00
 - Dim. 26 août à **Sart-Eustache** : 7 et 11 km à 10h00
 - Sam 1 septembre à **Biesme** : Jogging des Hayettes 5 et 12 km à 15h00
 - Dim. 2 septembre à **Gosselies** : 5 et 10 miles de Caterpillar : 8 et 16 km à 10h30
 - **Sam. 8 sept. : reprise des entraînements au hall sportif de Nalennes-centre à 9h30**
 - Dim. 9 sept. à **Monceau** : 12^{ème} course du Château : 5 et 10 Km à 10h30
- Et d'autres courses encore sur le site de « Joggings et marathons 2012 »

Renseignements : Philippe **MARLAIR**, président 0475.890.500
Bernard **HENRY**, responsable des joggeurs 071.50.13.73
Dominique **LIEGEOIS**, secrétaire 071 22 08 22