



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de janvier et février 2016
www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

Pour les marcheurs le mardi à 14H

02/01	Bouffioulx Place de France	05/01	Marcinelle Bois du Cazier Parking droite en contrebas entrée
09/01	Jamioulx Piste Hébert Rue Andrémont	12/01	Montigny-le-Tilleul (Bomerée) R. de la Station (Parking Carrefour)
16/01	Marcinelle (Centre de délassément) Allée des Muguets	19/01	Ham-sur-Heure (Château) Chemin d'Oultré Heure,20
23/01	Thy-le-Château (Place église) Rue des Marronniers	26/01	Berzée (Parking du Spar) Rue du Faubourg
30/01	Pas de rendez-vous Marche ADEPS CPMV le 31/01	02/02	Hanzinne Eglise
06/02	Somzée (terrain foot) Rue Amérique	09/02	Laneffe Hall des Sports Rue des Battis
13/02	Nalannes Bultia Place de l'église Rue d'Acoz	16/02	Mont-le-Tilleul Route de Gozée Vésale (Gd parking face PF Fostier)
20/02	Chastrès (Zoning) Rue des Linaires	23/02	Tarcienne Centre Eglise Rue Saint Fiacre
27/02	Morialmé Place		

Le club vous souhaite une très heureuse année 2016

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

Sa 02/01/16 : **Walcourt** Happy Night Trail 21 km à 17h45

Sa 09/01/16 : **Wangenies** Les Relais Tarés Course relais 4x4 km à 14h30

Sa 30/01/16 : **Nivelles** Jogging de Ste Gertrude 5 & 10 km à 15h00

Di 31/01/16: **Nalannes Centre** Salle derrière église **Marche ADEPS organisée par le CPMV**

Sa 06/02/16 : **Couvin** Trail des 3 Vallées 11, 22 & 33 km à 09h30

Sa 13/02/16 : **Erpent** La Printanière 5 & 15 km à 14 h30

Sa 27/02/16 : **Lobbès** La Portelette 6 km & 13 km à 14h30



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

Dates à retenir :

Séjour à Chiny du vendredi 11 mars (soir) au dimanche 13 mars (après-midi).

Lettre d'infos suivra en janvier