

# COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de mai et juin 2016

[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

### Pour tous : les samedis à 9h30

### Pour les marcheurs le mardi à 14H

05/05/16	Jeudi de l'Ascension à 10 h : JOGGING des MONTS organisé par le CPMV (salle Notre Maison à Nalannes centre). Jogging par équipes de 2 +/- 10km fléchés	
07/05	<b>Thy-le-Bauduin</b> (Resto L'enclos du Temps). Rue de la Forge	03/05 <b>Marbaix-la-Tour</b> Place de l'église
14/05	<b>Silenrieux</b> Salle La Silène Route des Barrages	10/05 <b>Oret</b> Place
21/05	<b>Yves-Gomezée</b> Rue de la Place Verte	17/05 <b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
28/05	<b>Villers-Poterie</b> Place de l'église	24/05 <b>Hymiée</b> Place de l'église
04/06	<b>Beignée</b> Place	31/05 <b>Gozée</b> Cimetière Rue Jacquôt
11/06	<b>Marcinelle</b> 6 <sup>ème</sup> avenue	07/06 <b>Cerfontaine</b> Centre sportif Rue Foucry
18/06	<b>Thuillies</b> Place à 100 m de l'église	14/06 <b>Nalannes Centre</b> Eglise Rue des Fossés
		21/06 <b>Rognée</b> Eglise Rue Boulvin

**SAMEDI 25/06/16 à 9 h30 : Présentation du bilan financier par Olivier et Luc**

**10 h : DERNIER ENTRAINEMENT et BARBECUE de FIN de SAISON du CLUB**

**Aux Ecuries du Château d'Ham-sur-Heure**

! Mardi 28 et jeudi 30 : derniers entraînements du jogging.

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

Di 01/05/16 : **Presles** Parc et Castel 6 & 13 km à 15h00

**Somzée** TRAIL de la THYRIA 10, 22 & 38 km à 10h00, 9h30 & 9h00

Je 05/05/16 : **ASCENSION JOGGING DES MONTS** organisé par notre club  
+/- 10 km par équipes de 2 Salle Notre Maison

Sa 14/05/16 : **Marcinelle** Jogging de la Solidarité 4 & 11 km à 15h00

Di 15/05/16 : **Marcinelle** Ekiden de Charleroi 42 km Relais à 14h00

Di 22/05/16 : **Beignée** Run & Bike 11 & 14 km à 8h45

Sa 04/06/16 : **Nismes** TRAIL du VIROIN 18 & 35 km à 10 h 00

Di 05/06/16 : **Bioul** 7 & 13 km à 10h30

**Charleroi** La CAROLOREGIENNE Courses Dames 3,6 & 9 km à 11h00

**Châtelet** La CHATELETAINE 14 km à 15h00

Sa 11/06/16 : **Thuin** CORRIDA des RUELLES 6 & 11 km à 15h00

Sa 18/06/16 : **Montigny-le-Tilleul** 6 & 11 km à 10h30

Sa 25/06/16 : **Dernier entraînement du samedi au club** : bilan financier, BBQ du club  
Ecuries du Château d'Ham -sur-Heure



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