



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
 Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2016  
[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

*Le comité du CPMV est heureux de vous retrouver.*

**Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30**

**Pour les trailers le dimanche à 9 h30**

03/09	<b>Nalines</b> Hall des Sports Rue des Monts	04/09	<b>Nalines Haies</b> Rond- Point du Noir Chien
10/09	<b>Beignée</b> Cimetière Allée de Morfayt	11/09	<b>Gerpines</b> Parking de la Poste Rue du Parc St Adrien
17/09	<b>Fromiée</b> Maison de village Rue Traversière	18/09	<b>Ham-sur-Heure</b> Parc à containers Chemin du Hameau
24/09	<b>Cerfontaine</b> <b>Barrage de Falemprise + Repas</b>	25/09	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d' Andrémont
01/10	<b>Marcinelle</b> Bois du Cazier	02/10	<b>Fromiée</b> Place
08/10	<b>Gerpines Centre</b> Place de la Poste	09/10	<b>Landelies</b> Gare Rue Albert I <sup>er</sup>
15/10	<b>Thuillies</b> Place A 100 m de l'église	16/10	<b>Ham-sur-Heure</b> Château Rue d'Oultre Heure, 20
22/10	<b>Thy-le-Château</b> Place de l'église	23/10	<b>Gougnies</b> Place
29/10	<b>Montigny-le-Tilleul</b> Tennis Club Rue de Bomerée,318	30/10	<b>Somzée</b> Cimetière Rue d'Amérique

Une modification de dernière minute est toujours possible.

**Pour les marcheurs le mardi à 14H**

06/09	<b>Nalines</b> Hall des Sports Rue des Monts
13/09	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d' Andrémont
20/09	<b>Gozée - Aulne</b> Cimetière Rue Vandervelde
27/09	<b>Ham-sur-Heure</b> Parking de la Gare Chemin du Hameau
04/10	<b>Hymiée</b> Place de l'Eglise
11/10	<b>Loverval-Morlères</b> Place Raymond Brimant Avenue du Vieux Frêne
18/10	<b>Silenrieux</b> Barrage de l'Eau d'Heure Parking en bas du Belvédère N 907
25/10	<b>Nalines - Haies</b> Eglise Rue des Haies

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

Sa 03/09/16 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** au hall des sports de NALINNES  
Centre à 9 h30.



Di 04/09/16 : **Châtelineau**: La CASTELLINOISE 6 & 12 km à 11h00.

Sa 10/09/16 : **Binche**: Semi & trail de Binche 6, 12 & 21 km, trail 25 km à 14 h00.

Sa 17/09/16 : **Couillet**: Grand prix Yves LARDINOIS 5 & 8,5 km à 15h00.

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

Sa 24/09/16: **Le CPMV aux Barrages de l'Eau d'Heure** : entraînement marche, jogging et VTT  
à 9h30 suivi d'un **repas au relais de Falemprise** (infos à suivre)

**Mellet**: Jogging des CAROTTES 6 & 10 km à 15h15.

Di 25/09/16 : **Chimay**: Trail du Centre Sportif 15 & 25 km à 10 h00

Sa 01/10/16 : **Villers-la-Ville**: Trail de l'Abbaye 5, 12, 17 & 30 km à 9h00.

Sa 08/10/16 : **Jemeppe-sur-Sambre** : Trail de L'Homme de Spy 10, 17 & 30 km à 14h30.

Sa 15/10/16 : **Strée** : Jogging de Strée 5 & 10 km à 15h00.

Di 16/10/16 : **Marcinelle**: Course du Bois du CAZIER 5 & 11 km à 10h30. ??????????

Sa 22/10/16: **Roselies** : Jogging du VAL de BIESME 5 & 11 km à 14h30.



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



Evénement CPMV.

**Vendredi 11/11/2016** —> Souper du CPMV pour la saison 2016-2017.