



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
*Rendez-vous des mois de mars et avril 2017*  
[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

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

## Pour les trailers le dimanche à 9 h30

04/03	<b>Thy-le-Château IMP</b> Rue de l'institut Louis- Marie	05/03	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d' Andrémont
11/03	<b>Monceau-s-Sambre</b> ( Parc) Place Albert I <sup>er</sup>	12/03	<b>Rognée</b> Eglise Rue Boulvin
18/03	<b>Thuin</b> Centre sportif Drève des Alliés	19/03	<b>Landelies</b> Gare Rue Albert I <sup>er</sup>
25/03	<b>Marcinelle</b> Ipsma Rue des Bruyères	26/03	<b>Fromiée</b> Place Maison de village Rue Traversière
01/04	<b>Hanzinelle</b> Place	02/04	<b>Ham-sur-Heure</b> Château Rue d'Oultrre Heure, 20
08/04	<b>Ham-sur-Heure</b> Parking gare Chemin du Hameau	09/04	<b>Barrage de la Plate Taille</b> Crocodile Rouge
15/04	<b>Chastrès</b> ( Zoning) Rue des Linaires	16/04	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
22/04	<b>Nalinnes Centre</b> derrière l' église Rue des Fossés	23/04	<b>Thuin</b> (Bois du Grand Bon Dieu) Route de Biesme
29/04	<b>CPMV dans les Vosges</b> Pas d'entraînement en Belgique	30/04	<b>CPMV dans les Vosges</b> Pas d'entraînement en Belgique



Une modification de dernière minute est toujours possible (battues sangliers).

## Pour les marcheurs le mardi à 14H

07/03	<b>Loverval</b> (Parking Mr Bricolage) Allée des Sports
14/03	<b>Vogenée</b> Eglise Rue de la Salle
21/03	<b>Saint-Aubin</b> Eglise Rue Croix Jacquet
28/03	<b>Silenrieux</b> ( +/- 1 km des feux lumineux de Walcourt) Rue de Battefer
04/04	<b>Marcinelle</b> (Centre délasssement - Piste Vita) Avenue des Muguets
11/04	<b>Yves-Gomezée</b> Parking terrain de foot Rue Fontaine
18/04	<b>Mettet</b> Centre Communal des sports Rue St Donat, 15 (en face du circuit)
25/04	<b>Ham-sur-Heure</b> Domaine de la Basse Cliche Lotissement près de la rue du Cheneau

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



Sa 04/03/17 : Charleroi Running Day 5 & 10 km à 14h30

Sa 11/03/17 : Couvin Jogging des Jonquilles 6 & 10 km à 15h00

Ve 17/03/17 : Gerpennes Collège St Augustin (2<sup>ème</sup> course Nature Nocturne) 5 & 12 km à 19h30

Sa 18/03/17 : Roselies La Sambrienne 6, 11 & 21 km à 14 h30

Sa 25/03/17 : Crêtes de SPA 10 & 21 km à 11 h00 et 13 h00

Di 26/03/17 : Ham-s-Heure Jogging du Val d'Heure 7 & 14 km à 11h00

Di 09/04/17 : Marbaix-la-Tour La Marbaisienne 10, 17 & 25 km à 11h00

Forchies-La-Marche Foulées Filamarchoises 4 & 10 km à 10h15

Sa 15/04/17 : Chimay Jogging de la Principauté 5 & 14 km à 15 h00

Ve 21/04/17 : Philippeville Corrida 5 & 10 km à 19h00

Sa 22/04/17 : Châtelineau Jogging de l'Abbaye de Soleilmont 5 & 10 km à 15h00

Di 30/04/17 : Marcinelle 5, 15 & 30 km à 10 h30

Lu 01/05/17 : Presles Parc et Castel 6 & 13 km à 15h00



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



Evénements CPMV.

Sa 29/04, Di 30/04 & Lu 01/05/17 : CPMV dans les Vosges

Je 25/05/17: Nalannes Centre: 25<sup>ème</sup> Jogging des Monts

(Salle derrière église)