



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
www.courirpourmieuxvivre.be

LES RENDEZ-VOUS DE L'ÉTÉ 2017

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

- **MARDI** et **JEUDI** à 19 h00 : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux au lieu-dit « Noir Chien ».
- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d' « ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, VTT, 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** (marche et jogging) aura lieu **le samedi 2 septembre à 9h30** et le **mardi le 5 septembre à 14 h00** (marche) au Centre sportif de Nalannes-centre.
- **Le trail** reprendra **le dimanche 3 septembre à 9h30** au Noir Chien. 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 aptes à pratiquer un sport. Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).
- La reprise **des sorties VTT** aura lieu **le dimanche 11 septembre à 9h00** sur la place du kiosque.

QUELQUES DATES A RETENIR Courses – Trails

- Dim. 2 juillet : **Bouffioulx : Jogging des Bouffiols** : 5,3 et 12,5 Km à 10h00
- Sam. 8 juillet : **Romedenne : Jogging de l'Hermeton** 5,6 et 14 km à 16h00
- Dim. 9 juillet : **Pesche : Trail des Crêtes de l'Eau Noire** 19 et 31 km à 10h00
- Sam. 15 juillet: **Villers- Poterie : Jogging de la Fraternité** 4,5 et 9 km à 15h00
- Sam. 22 juillet : **Louette St Pierre : L'Ardennaise** 8,5 et 21 km à 16h00
- Sam. 5 août : **Clermont: Jogging du Val Gau** 6 et 12 Km à 15h00
- Dim. 6 août : **Ham-sur-Heure : Trail d'Heure** : 20 – 36- 56 Km à 9h00
- Dim. 20 août : **Marcinelle : Charbonnade RUN & BIKE** 8 et 16 km à 10h45
- Sam. 26 août: **Pesche : Jogging des Poires** 5,2 et 10,6 km à 16h00
- Jeu. 31 août : **Marchienne-au-Pont : Indus' Trail** 5 et 12 km à 19h00



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

Renseignements :

Luc **DUPUIS**, président 0476/ 83. 86. 74
Chantal **LEDOUX**, secrétaire 0494/ 90. 69. 25
Bernard **HENRY**, responsable des joggeurs 071/ 50. 13. 73 ou 0472/ 60 .62. 65
Maria **CORDARO**, responsable des marcheurs 0475/82.66.40