



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !  
Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2017  
[www.courirpourmieuxvivre.be](http://www.courirpourmieuxvivre.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

02/09	Nalinnes Hall des Sports Rue des Monts		03/09	Nalinnes Haies Rond- Point du Noir Chien
09/09	Jamioulx (Tennis) Piste Hébert Rue d' Andrémont		10/09	Jamioulx Piste Hébert Rue d' Andrémont
16/09	Berzée (Spar) Rue du Faubourg		17/09	Ham-sur-Heure Parc à containers Chemin du Hameau
23/09	Maredsous Parking abbaye + Repas		23/09	Maredsous Parking abbaye + Repas
30/09	Gerpinnes Centre (Poste) Rue du Parc St Adrien		24/09	Fromiee Place
07/10	Thuillies Place A 100 m de l'église		01/10	Somzée Cimetière Rue d'Amérique
14/10	Marcinelle Bois du Cazier Parking du dessous		08/10	Gerpinnes Parking de la Poste Rue du Parc St Adrien
21/10	Montigny-le-Tilleul Hall des sports Rue du Bois Frion		15/10	Marcinelle Bois du Cazier Parking du dessous
28/10	Bouffioulx Place de France		22/10	Monceau-sur-Sambre (Parc) Place Albert I <sup>er</sup>
			29/10	Marcinelle Centre de délassement Allée des Muguet



Une modification de dernière minute est toujours possible.

Pour les marcheurs le mardi à 14H

05/09	Nalinnes Centre Sportif Rue des Monts
12/09	Acoz terrain de foot Rue Trieu du Charnoy
19/09	Jamioulx Prison Rue Vandamme
26/09	Sileneieux Camping des Lacs Rue de Falempire ,1
03/10	Cour-sur-heure Cité Rue des Hayettes (petit terrain de foot)
10/10	Ham-sur-Heure Château Chemin d'Oultre Heure
17/10	Montigny-le-Tilleul Bomerée Rue de la Station Parking du Carrefour
24/10	Villers-Poterie Eglise Rue de l'église
31/10	Hanzinne Eglise

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

Sa 02/09/17 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** du jogging au hall des sports de NALINNES  
Di 03/09/17 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** du trail au Noir Chien

Di 03/09/17 : Chapelle-lez-Herlaimont: 5 & 11 km à 10h15.

Ve 08/09/17 : Villers-Perwin: VILLERS en fête 5 & 10 km à 19h00.

Sa 09/09/17 : Binche: 6, 12 & 21 km à 15h00.

Di 10/09/17 : Namur: 5 & 11 km à 11h00.

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

Jemeppe-sur-Sambre: TRAIL de l'HOMME de SPY 17 & 32 km à 13h30.

Di 17/09/17 : Lodelies: TRAIL de l'ABBAYE d'AULNE Centre Sportif 15, 24 & 46 km à 8 h00.

Monceau-sur-Sambre: COURSE du CHÂTEAU 10 km à 10 h30.

Sa 23/09/17 : Le CPMV à l'Abbaye de Maredsous: entraînement marche, jogging, trail et VTT  
à 9h30 suivi d'un repas au Centre Saint Joseph.

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

Sa 07/10/17 : Villers-la-Ville: TRAIL de l'ABBAYE 5, 10, 17 & 30 km à 9h30.

Di 08/10/17 : Marcinelle: Course du Bois du CAZIER 5 & 11 km à 10h30.

Sa 14/10/17 : Strée: Jogging de Strée 5 & 10 km à 15h00.

Sa 21/10/17: Thuin: THUDI NIGHT TRAIL 10 & 18 km à 19 h00.



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



Evénement CPMV.

**Samedi 11/11/2017** → Souper du CPMV pour la saison 2017-2018.