



## 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.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

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



Une modification de dernière minute est toujours possible.

### Pour les marcheurs le mardi à 14H

05/09	<b>Nalannes</b> Centre Sportif Rue des Monts
12/09	<b>Acoz</b> terrain de foot Rue Trieu du Charnoy
19/09	<b>Jamioulx</b> Prison Rue Vandamme
26/09	<b>Silenrieux</b> Camping des Lacs Rue de Falemprise ,1
03/10	<b>Cour-sur-heure</b> Cité Rue des Hayettes (petit terrain de foot)
10/10	<b>Ham-sur-Heure</b> Château Chemin d'Oultre Heure
17/10	<b>Montigny-le-Tilleul</b> Bomérée Rue de la Station Parking du Carrefour
24/10	<b>Villers-Poterie</b> Eglise Rue de l'église
31/10	<b>Hanzinne</b> 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 : **Landelies**: 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.