



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

Rendez-vous des mois de novembre et décembre 2017

www.courirpournieuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

04/11	Fromiée Place (maison village) Rue Traversière
11/11	Férié: pas d'entraînements encadrés Souper CPMV château d'Ham-s-Heure
18/11	Cour-sur-Heure (jeu de balle) Place de l'indépendance
25/11	Thuin Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme
02/12	Nalines - Haies Eglise Rue des Haies
09/12	Marbaix-la-Tour Place de l'église
16/12	Laneffe Hall des sports Rue des Battis
23/12	Walcourt (Parking terrain de foot) Allée du 125 ^{ème} Rég.d'Infanterie
30/12	Yves-Gomezée Place Saint-Laurent

Pour les trailers le dimanche à 9 h30

05/11	Rognée Place derrière l'église Rue Boulvin
12/11	Ham-sur-Heure Château Rue d'Oultre Heure, 20
19/11	Leernes (Ecole St-Exupéry) R. de l'Abbaye d'Aulne (Vtt)
26/11	Berzée (Spar) Rue du Faubourg
03/12	Morialmé Place
10/12	Walcourt (Parking terrain de foot) Allée du 125 ^{ème} Rég.d'Infanterie
17/12	Hymiée Place
Samedi 23/12	Jamioulx Piste Hébert Rue d'Andrémont
Samedi 30/01	Thuin Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme



Une modification de dernière minute est toujours possible.

Pour les marcheurs le mardi à 14H

07/11	Gourdinne Place St- Walhère
14/11	Nalines Haies Rd- point du Noir Chien (Via rue du cimetière)
21/11	Thy-le-Bauduin (Resto L'enclos du Temps). Rue de la Forge
28/11	Thuillies Ferme Château Rue St- Hubert
05/12	Gerpennes Centre (Poste) Rue du Parc St Adrien
12/12	Ham-s-Heure Rive de l'Heure Barrage du Biatrooz
19/12	Pry Rue du Grand Pont Salle des fêtes
26/12	Morialmé POU CET Carrefour N 932 Poucet- Croix Meurice

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

Sa 04/11 /17 : Froidchapelle FROIDCHATRAIL 9,16, 26 & 42 km à 13h00.

Sa 11/11/17 : Agimont: L'AGIMONTOISE 6 & 12 km à 15 h00.



SA 11/11/2017 : Souper du CPMV au Château d'Ham-sur-Heure

Di 19/11/17 : Roux : TRAIL DES TERRILS 12, 17 & 23 km à 10h00

Sa 25/11/17: Beaumont Jogging de l'Athénée 4 & 10 km à 15h00

Sa 02/12/17 : Ham-S-Heure ILLUMINATRIL 15 & 25 km à 19h00

Sa 23/12/17 : Gerpennes : La CORRIDA 10,2 km à 14h30

Sa 30/12/17 : Momignies : CORRIDA de Chimay 5 & 14 km à 10h00.



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

Oh... Oh... Oh...

