



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
*Rendez-vous des mois de janvier et février 2018*  
[www.courirpourtmeuxvivre.be](http://www.courirpourtmeuxvivre.be)

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

## Pour les trailers le dimanche à 9 h30

06/01	<b>Jamioulx</b> Parking Prison Rue F. Vandamme	07/01	<b>Nalines</b> Haies Place
13/01	<b>Morialmé</b> Place	14/01	<b>Walcourt</b> (Adeps) salle communale Ruelle du Coq (derrière Hôtel de Ville)
20/01	<b>Beignée (salle Elysée)</b> Place	21/01	<b>Gougnies</b> Cimetière Rue de Sart Eustache
27/01	<b>Gourdinne</b> Place St- Walhère	28/01	<b>Walcourt</b> terrain de foot (VTT)
03/02	<b>Pas de rendez-vous</b> <b>Marche ADEPS CPMV le 04/02</b>	04/02	<b>Marche ADEPS CPMV</b>
10/02	<b>Loverval</b> (Parking Mr Bricolage) Allée des Sports	11/02	<b>Landelies</b> Gare
17/02	<b>Hymiée</b> Place	18/02	<b>Laneffe</b> Complexe sportif Rue des Battis
24/02	<b>Fraire</b> ( Parking du foot) Rue de Morialmé	25/02	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d' Andrémont



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

## Pour les marcheurs le mardi à 14H

09/01	<b>Nalines Centre</b> (derrière église) Rue des Fossés Salle Notre Maison : Verre(s) de l'an nouveau ! après la marche bien sûr !!
16/01	<b>Thuin</b> Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesmes
23/01	<b>Fraire Centre</b> Place communale
30/01	<b>Gozée</b> terrain de foot Rue Armand Bury
06/02	<b>Marcinelle (Bruyère)</b> Avenue des Eaux
13/02	<b>Yves-Gomezée</b> Parking terrain de foot Rue Fontaine
20/02	<b>Beignée (HsH)</b> Rue de la Pannerie
27/02	<b>Thy-le-Château</b> Baconval, Allée Sud (face au n° 41)



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



Sa 06/01/18 : **Walcourt** Happy Night Trail (Hall omnisport) 13 & 21 km à 18h00

Sa 13/01/18 : **Fleurus** Les Relais Tarés 4x4 km par équipes de 3 à 14h30

Sa 21/01/18 : **Nivelles** Jogging de Ste Gertrude 5 & 10 km à 15h00

Sa 10/02/18 : **Couvin** Trail des 3 Vallées 11, 22 & 33 km à 09h30

Sa 17/02/18 : **Erpent** La Printanière 5 & 12 km à 14 h30

Sa 24/02/18: **Lobbès** La Portelette 6 km & 13 km à 14h30



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



Événement CPMV.

Di 04/02/18: **Nalines Centre: Marche ADEPS organisée par le CPMV** (Salle derrière église)

Ve 23, Sa 24 & Di 25/03/2018 : **Séjour du club à Ostende.**