



COURIR POUR MIEUX VIVRE


A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de mars et avril 2018
www.courirpournieuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

Pour les trailers le dimanche à 9 h30

03/03	Thuin Centre sportif Drève des Alliés	04/03	Cour-sur-Heure Place
10/03	Nalinnes Bultia Place Repas des Marcheurs (Centre sportif)	11/03	Gerpennes Centre Place de la poste
17/03	Marcinelle Ipsma Rue de la Bruyère	18/03	Ham-sur-Heure Château Rue d'Oultre Heure, 20
24/03	Joncret Place 1 groupe Marche/1 groupe Jogging CPMV à Ostende	25/03	Montigny-le-Tilleul Complexe sportif Rue du Bois Frion CPMV à Ostende
31/03	Hanzinelle Place	01/04	Hymiée Place
07/04	Berzée Spar Rue du Faubourg	08/04	Thuin (Bois du Grand Bon Dieu) Route de Biesme
14/04	Fromiée Place Maison de village Rue Traversière	15/04	Ham-sur-Heure Containers Chemin du Hameau
21/04	Nalinnes Centre Fête des Brigands Rue des Couturelles (école)	22/04	Gougnies Cimetière Rue de Sart- Eustache
28/04	Nalinnes Centre sportif 15^{ème} anniversaire Parcours fléchés	29/04	Somzée Terrain de foot Rue Amérique
Lundi 30/04	Ham-sur-Heure Château	Télévie Nalinnes 5 & 10 km à 18h30 Parcours fléchés - Animations diverses	

 Pas d'entraînement le mardi 01/05/18

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

Pour les marcheurs le mardi à 14H

06/03	Florennes (terrain de foot) Rue de Nouppe
13/03	Walcourt Gerlinpont (Parking terrain de foot) Rue Sous Coury
20/03	Oret Place
27/03	Gerpennes Bultia (Centre commercial face au Trafic) Rue Neuve
03/04	Biesme (Piscine) Rue Vigne, 1
10/04	Laneffe Hall des sports Rue des Battis
17/04	Fontenelle Eglise Rue de Boussu
24/04	Montigny-le-Tilleul Gd parking Hôpital Vésale Le long de la rue de Gozée

 Pas de RDV le mardi 01/05/18

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



Ve 09/03/18 : Gerpennes St Augustin Course Nature Nocturne 5 & 12 km à 19h30

Di 11/03/18 : Charleroi Dix Miles 8 & 16 km à 15h00

Sa 17/03/18 : Roselies Jogging du Val de Biesme 5 & 12 km à 14h30

Di 18/03/18 : Jamioulx Jogging PIO'S 7 & 15 km à 10h00

Di 25/03/18 : Ham-s-Heure Jogging du Val d'Heure 7 & 14 km à 10h30

Sa 25/03/18 : Mons 5, 10 & 21 km à 10h00

Ve 30/03/18 : Dinant La Corrida 10 km à 10h00

Di 08/04/18 : Forchies-La-Marche Foulées Filamarchoises 4 & 10 km à 10h15

Sa 14/04/18 : Pétigny Contre la montre du Ry de Rome 5 km à 16h00

Di 15/04/18 : Marbaix-la-Tour La Marbaisienne 10, 16 & 24 km à 11h00

Sa 21/04/18 : Nalannes Centre Fête des Brigands Ecole de Nalannes centre

Sa 28/04/18 : Nalannes Centre sportif 15^{ème} anniversaire Parcours fléchés 5, 10, 15 & 20 km
Petite restauration et animations diverses

Lu 30/04/18 : Ham-sur-Heure Château Télévie Nalannes 5 & 10 km à 18h30
Parcours fléchés - Animations diverses

Ma 01/05/18 : Presles Parc et Castel 5 & 13 km à 15h00



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



Evénements CPMV.

Ve 23/03, Sa 24/03 & Di 25/03/18 : CPMV à Ostende

Je 10/05/18 : Nalannes Centre: 26^{ème} Jogging des Monts (+/- 10km)

Une organisation du C P M V