



# 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](http://www.courirpournieuxvivre.be)

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

## Pour les trailers le dimanche à 9 h30

03/03	<b>Thuin</b> Centre sportif Drève des Alliés		04/03	<b>Cour-sur-Heure</b> Place
10/03	<b>Nalinnes Bultia</b> Place Repas des Marcheurs (Centre sportif)		11/03	<b>Gerpennes Centre</b> Place de la poste
17/03	<b>Marcinelle</b> Ipsma Rue de la Bruyère		18/03	<b>Ham-sur-Heure</b> Château Rue d'Oultre Heure, 20
24/03	<b>Joncret</b> Place <b>1 groupe Marche/1 groupe Jogging</b> CPMV à Ostende		25/03	<b>Montigny-le-Tilleul</b> Complexe sportif Rue du Bois Frion CPMV à Ostende
31/03	<b>Hanzinelle</b> Place		01/04	<b>Hymiée</b> Place
07/04	<b>Berzée</b> Spar Rue du Faubourg		08/04	<b>Thuin</b> (Bois du Grand Bon Dieu) Route de Biesme
14/04	<b>Fromiée Place</b> Maison de village Rue Traversière		15/04	<b>Ham-sur-Heure</b> Containers Chemin du Hameau
21/04	<b>Nalinnes Centre</b> Fête des Brigands Rue des Couturelles (école)		22/04	<b>Gougnies</b> Cimetière Rue de Sart- Eustache
28/04	<b>Nalinnes Centre sportif</b> <b>15<sup>ème</sup> anniversaire Parcours fléchés</b>		29/04	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
Lundi 30/04	<b>Ham-sur-Heure</b> Château	<b>Télévie Nalinnes</b> 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	<b>Florennes</b> (terrain de foot) Rue de Nouppe
13/03	<b>Walcourt Gerlinpont</b> (Parking terrain de foot) Rue Sous Coury
20/03	<b>Oret</b> Place
27/03	<b>Gerpennes Bultia</b> (Centre commercial face au Trafic) Rue Neuve
03/04	<b>Biesme</b> (Piscine) Rue Vigne, 1
10/04	<b>Laneffe</b> Hall des sports Rue des Battis
17/04	<b>Fontenelle</b> Eglise Rue de Boussu
24/04	<b>Montigny-le-Tilleul</b> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Jogging des Monts (+/- 10km)

Une organisation du C P M V