



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de mai et juin 2018
www.courirpourtmeuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

Pour les trailers le dimanche à 9 h30

05/05	Rognée Eglise Rue Boulvin		06/05	Jamioulx Piste Hébert Rue D'Andrémont
10/05	26 ème JOGGING DES MONTS à 10 h 00			
12/05	Villers-Poterie Eglise Rue de l'Eglise		13/05	Landelies Gare Rue Albert I ^{er}
19/05	Yves-Gomezée Parking terrain de foot Rue Fontaine		20/05	Walcourt Terrain de foot
26/05	Silenrieux Salle La Silène Route des Barrages		27/05	Fromiée Place Maison de village Rue Traversière
02/06	Montigny-le-Tilleul Tennis Club Rue de Bomerée, 318		03/06	Somzée Terrain de foot Rue Amérique
09/06	Gozée Ecole de Là-haut/Intermarché Rue de Marchienne		10/06	Ham-sur-Heure Château Rue d'Oultre Heure, 20
16/06	Thy-le-Bauduin L'Enclos du Temps Rue de la Forge /ou Biotrail Floreffé		17/06	Cour-sur-Heure Place de l'indépendance
23/06	Ham-sur-Heure Aux Ecuries du Château 9 h30 : Présentation du bilan financier par Olivier et Luc 10 h : DERNIER ENTRAINEMENT et BARBECUE de FIN de SAISON du CLUB			
			24/06	Acoz Château Rue de Moncheret



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

! Mardi 26 et jeudi 28 : derniers entraînements du jogging.

Pour les marcheurs le mardi à 14H

08/05	Morialmé (on se gare en début de rue) Allée des Fougères	
15/05	Gozée Abbaye d'Aulne Rue Vandervelde - Bief du Moulin	
22/05	Jamioulx Piste Hébert Rue D'Andrémont	
29/05	Jamiolle Eglise	
05/06	Cerfontaine Aérodrome Route des Lacs, 50	
12/06	Bouffioulx Sébastopol Avenue Paul Pastur, 171	
19/06	Ragnies Distillerie de Biercée Rue de la Roquette (Château- Ferme)	23/06 Ham-sur-Heure Ecuries (voir samedi) BBQ de fin de saison

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



Lu 30/04/18: **Ham-sur-Heure Château Télévie** 5 & 10 km à 18h30+animations diverses

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

Sa 05/05/18 : **Marcinelle** : Jogging de la Solidarité 4 & 11 km à 15h00

Somzée : TRAIL de la THYRIA 5 km, 10 km & 21 km à 9h00

Di 06/05/18 : **Marcinelle IPSMA** : Ekiden de Charleroi 42 km à 13 h 30

Je 10/05/18: Nalannes Centre: 26^{ème} Jogging des Monts

+/- 10 km par équipes de 2 **Salle communale (Ex Notre Maison)**

Sa 19/05/18 : **Couvin** : Course de l'**Eau Noire** 5 & 11 km à 16h00

Di 20/05/18 : **Châtelet** : La CHATELETTAINE 7 & 14 km à 15h00

Di 27/05/18 : **Bruxelles** : **20 km** de Bruxelles à 10 h 00

Sa 02/06/18: **Nismes** Trail du **Viroin** 9, 18 & 36 km à 10h45

Sa 09/06/18: **Thuin** : CORRIDA des RUELLES 5 & 11 km à 15 h 00

Sa 16/06/18 : **Montigny-le-Tilleul** : 4 & 12 km à 15h00

Floreffe : (Abbaye) Apéro BioTrail

no dossard, no chrono, départ libre à partir de 9 h 00

Trail : 10, 20, 30 km **Walk** : 10, 20, 30 km

Kids : trail village enfants... nombreuses animations. A tester

Di 17/05/18 : **Bioul** : Jogging des Parcs & châteaux 7 & 13 km à 10 h 45

Sa 23/06/18 : **Dernier entraînement du samedi au club** : bilan financier, BBQ du club

Ecuries du Château d'Ham -sur-H

Di 01/07/18 : **Bouffioux** LES BOUFFIOLS 4 & 12 km à 10h00



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