



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Le comité du CPMV est heureux de vous retrouver.

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

**Pour les trailers le dimanche à 9 h30**

01/09	<b>Nalines</b> Hall des Sports Rue des Monts	02/09	<b>Nalines Haies</b> Rond- Point du Noir Chien
08/09	<b>Yves-Gomezée</b> Parking terrain de foot Rue Fontaine	09/09	<b>Hymiée</b> Place
15/09	<b>Fromiée</b> Place (maison village) Rue Traversière	16/09	<b>Ham-sur-Heure</b> Château Rue d'Oultre Heure, 20
22/09	<b>Beignée (salle Elysée)</b> Place	23/09	<b>Barrages de l'Eau d'Heure</b> Plate taille
29/09	<b>Nalines Centre : Salle Notre Maison</b> <b>Les 30 ans du CPMV</b> Course / marche d'Orientation Gustative : +/- 6, +/- 9 & +/- 12 km au choix		
06/10	<b>Villers-Poterie</b> Eglise Rue de l'Eglise	30/09	<b>Pas d'entraînement</b>
13/10	<b>Bouffioulx</b> Place de France	07/10	<b>Gerpines</b> Parking de la Poste Rue du Parc St Adrien
20/10	<b>Gourdinne</b> Place St- Walhère	14/10	<b>Monceau-sur-Sambre (Parc)</b> Place Albert I <sup>er</sup>
27/10	<b>Thuin</b> Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme	21/10	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d' Andrémont
		28/10	<b>Marcinelle</b> Centre de délasserment Allée des Mugets



Une modification de dernière minute est toujours possible.

**Pour les marcheurs le mardi à 14H**

04/09	<b>Nalines</b> Centre Sportif Rue des Monts
11/09	<b>Cour-sur-heure</b> Cité Rue des Hayettes (petit terrain de foot)
18/09	<b>Gerpines Bertransart</b> Parking du Centre commercial (Aldi)
25/09	<b>Marcinelle</b> 6 <sup>ème</sup> avenue Côté Bois
02/10	<b>Gozée</b> Cimetière Rue Jacquôt
09/10	<b>Thy-le-Château</b> Eglise
16/10	<b>Hanzinne</b> Eglise
23/10	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue d'Amérique
30/10	<b>Loverval Shopping sud</b> Rte de Philippeville Parking derrière le magasin Troc

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

Sa 01/09/18 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** du jogging au hall des sports de NALINNES  
Di 02/09/18 : **REPRISE des ENTRAINEMENTS** du trail au Noir Chien



Sa 08/09/18 : **Binche:** 6, 12 & 21 km à 15h00..

Sa 15/09/18 : **Couillet:** Grand prix Yves LARDINOIS 5 & 8 km à 15h00.

Sa 29/09/18 :

**Le CPMV fête ses 30 ans.**

**Nalinnes Centre** Salle Notre Maison

Course/ marche d'Orientation Gustative : parcours de +/- 6, 9 & 12 km.

Sa 06/10/18 : **Villers-la-Ville:** TRAIL de l'ABBAYE 5, 10, 17 & 30 km à 9h30.

Di 14/10/18 : **Marcinelle:** Course du Bois du CAZIER 5 & 10 km à 10h30.

Sa 20/10/18 : **Thy-le-Château :** **Cithytrouilles** Ecole St Pierre et Paul 6 & 11 km à 16h00.

Ve 26/10/18: **Marcinelle :** FLASH NIGHT TRAIL 10 km à 20 h00.



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



**Evénement CPMV.**

**Samedi 10/11/2018** —————> Souper de Gala pour les 30 ans du CPMV.