



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

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

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

03/11	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique	04/11	<b>Walcourt</b> (Parking terrain de foot) Allée du 125 <sup>ème</sup> Rég.d'Infanterie
10/11	<b>Hymiée</b> Place <b>Souper CPMV Marbaix-la-Tour</b>	11/11	<b>Fromiée</b> Place
17/11	<b>Marcinelle</b> Bois du Cazier Parking en contrebas entrée	18/11	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
24/11	<b>Thy-le-Château</b> Place de l'église	25/11	<b>Nalannes Haies</b> Rond- Point du Noir Chien
01/12	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue d'Andrémont	02/12	<b>Cour-sur-Heure</b> Place de l'indépendance
08/12	<b>Chastrès ( Zoning)</b> Rue des Linaires	09/12	<b>Landelies</b> Gare Rue Albert I <sup>er</sup>
15/12	<b>Joncret</b> Place Rue J-Joseph Piret	16/12	<b>Thuin</b> Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme
22/12	<b>Marbaix-la-Tour</b> Place de l'église	23/12	<b>Silenriex</b> Salle La Silène Route des Barrages
29/12	<b>Rognée</b> Eglise Rue Boulvin	30/12	<b>Acoz</b> Château Rue de Moncheret

Entraînements supprimés le jeudi 01/11 et les mardis 25/12 et 01/01/19



Une modification de dernière minute est toujours possible.

**Pour les marcheurs le mardi à 14H**

06/11	<b>Gerpennes</b> Services travaux Rue des A.C.E.C
13/11	<b>Ham-s-Heure</b> Parking de la gare Rue du Hameau
20/11	<b>Rognée</b> Eglise Rue Boulvin
27/11	<b>Walcourt</b> Rue des Ry de Ry, 97
04/12	<b>Fromiée</b> Place (maison village) Rue Traversière
11/12	<b>Lausprelle (Gerpennes)</b> Eglise Rue du Petit Floreffe
18/12	<b>Nalannes</b> Etang du Cheneau Rue du Cheneau
25/12	<b>Noël</b> Si vous voulez marcher cette semaine, venez Au RDV du samedi 29/11 à 9h30.

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

Sa 03/11 /18 : Froidchapelle : FROIDCHATRAIL 9,17, 26 & 42 km à 14h00.

Ma 07/11/18 : Mettet : Circuida de Mettet 2, 4, 7 & 9 km à 19h00



**SA 10/11/2018 : Souper des 30 ans du CPMV à Marbaix-la-Tour**

Di 11/11/18 : Monceau-sur-Sambre: Course du CHATEAU 5 & 10 km à 10 h30.

Di 18/11/18 : Roux : TRAIL DES TERRILS 11, 15, 22 & 28 km à 10h00

Froidchapelle : Les BOTTINES des LACS 7, 16 & 23 km à 10h15

Sa 24/11/18 : Beaumont Jogging de l'Athénée 4 & 10 km à 15h00

Sa 01/12/18 : Namur : CORRIDA de NAMUR 7 km à 19h30

Sa 08/12/18 : Charleroi : CAROLORIDA 5 & 10 km à 19h30

Di 16/12/18 : Gerpennes : Poste Reconnaissance parcours Corrida à 10h00

Ve 21/12/18 : Maredsous : CHRISTMAS NIGHT TRAIL 15 & 30 km à 19 h00

Sa 22/12/18 : Gerpennes : La CORRIDA 10,2 km à 14h30

Sa 29/12/18 : Momignies : CORRIDA de Chimay 5 & 13 km à 10h00.



Vérifier les dates et les heures sur le site des courses

