



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.courirpournieuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

Pour les trailers le dimanche à 9 h30

03/11	Somzée Terrain de foot Rue Amérique	04/11	Walcourt (Parking terrain de foot) Allée du 125 ^{ème} Rég.d'Infanterie
10/11	Hymiée Place Souper CPMV Marbaix-la-Tour	11/11	Fromiée Place
17/11	Marcinelle Bois du Cazier Parking en contrebas entrée	18/11	Somzée Terrain de foot Rue Amérique
24/11	Thy-le-Château Place de l'église	25/11	Nalannes Haies Rond- Point du Noir Chien
01/12	Jamioux Piste Hébert Rue d'Andrémont	02/12	Cour-sur-Heure Place de l'indépendance
08/12	Chastrès (Zoning) Rue des Linaires	09/12	Landelies Gare Rue Albert I ^{er}
15/12	Joncret Place Rue J-Joseph Piret	16/12	Thuin Bois du Grand Bon Dieu Route de Biesme
22/12	Marbaix-la-Tour Place de l'église	23/12	Silenrieux Salle La Silène Route des Barrages
29/12	Rognée Eglise Rue Boulvin	30/12	Acoz 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	Gerpennes Services travaux Rue des A.C.E.C
13/11	Ham-s-Heure Parking de la gare Rue du Hameau
20/11	Rognée Eglise Rue Boulvin
27/11	Walcourt Rue des Ry de Ry, 97
04/12	Fromiée Place (maison village) Rue Traversière
11/12	Lausprelle (Gerpennes) Eglise Rue du Petit Floreffe
18/12	Nalannes Etang du Cheneau Rue du Cheneau
25/12	Noël 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

