




COURIR POUR MIEUX VIVRE


A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de mars et avril 2019
www.courirpournieuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs : les samedis à 9h30

Pour les trailers le dimanche à 9 h30

02/03	Thy-le-Château IMP Rue de l'institut Louis Marie		03/03	Somzée Terrain de foot Rue Amérique
09/03	Gourdinne Place St- Walhère		10/03	Landelies Gare Rue Albert I ^{er}
16/03	Nalinnes Bultia Place Repas des Marcheurs (Centre sportif)		17/03	Jamioulx Piste Hébert Rue d' Andrémont
23/03	Fromiée Place Maison de village Rue Traversière		24/03	Acoz Château Rue de Moncheret
30/03	Fraire (Parking du foot) Rue de Morialmé		31/03	Fromiée Place Rue Traversière
06/04	Hanzinelle Place		07/04	Walcourt (Parking terrain de foot) Allée du 125 ^{ème} Rég. d 'Infanterie
13/04	Thuin (Bois du Grand Bon Dieu) Route de Biesme		14/04	Ham-sur-Heure Château Rue d'Oultre Heure, 20
20/04	Thy-le-Bauduin L'Enclos du Temps Rue de la Forge		21/04	Nalinnes Haies Rond- Point du Noir Chien
27/04	Nalinnes Centre Fête des Brigands Rue des Couturelles (école)		28/04	Laneffe Place

 Mardi 30/04 Pas d'entraînement au centre sportif (Télévie)

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

Pour les marcheurs le mardi à 14H

05/03	Marcinelle Bois du Cazier Parking en contrebas entrée
12/03	Thuillies Place A 100 m de l'église
19/03	Laneffe Complexe sportif Rue des Battis
26/03	Boussu-lez-Walcourt Eglise
02/04	Thuin Musée du Tram (Ville basse) Rue du Fosteau 2A
09/04	Gougnyes Place
16/04	Marbaix-la-Tour Place de l'église
23/04	Nalinnes Bultia Place Rue d'Acoz
30/04	Saint-Aubin Eglise Rue Croix Jacquet

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



Sa 02/03/19 : Charleroi Running DAY Institut Jean Jaurès 5 & 10 km à 15h00

Di 10/03/19 : Charleroi Dix Miles 8 & 16 km à 15h00

Di 17/03/19 : Chimay TRAIL 30 km à 09h00

Ve 22/03/19 : Gerpinnes St Augustin Course Nature Nocturne 6, 12 & 21 km à 19h30

Sa 23/03/19 : Landelies TRAIL des Montagnards 17 & 27 km à 14h00

Di 07/04/19 : Ham-s-Heure Jogging du Val d'Heure 7 & 14 km à 10h30

Sa 13/04/19 : Dinant La Corrida 5 & 10 km à 20h15

Pétigny Contre la montre du Ry de Rome 5 km à 16h00

Ve 26/04/19 : Philippeville CORRIDA 5 & 10 km à 19h00

Sa 27/04/19 : Bouillon La BOUILLONANTE Trails de 15, 30, 50 & 75 km

Di 28/04/19 : Charleroi 6, 15 & 25 km à 10h35

Jamioulx PAT ' course 6 & 12 km à 10h00



Ma 30/04/19: Nalines-Haies : **Entraînement** : départ salle des Haies à 19h00
Télévie Parcours fléchés 5 & 10 km + Animations diverses



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