



**COURIR POUR MIEUX VIVRE**  
**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
*Rendez-vous des mois de mai et juin 2019*  
[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

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

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

04/05	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue D'Andrémont		05/05	<b>Landelies</b> Gare
11/05	<b>Villers-Poterie</b> Eglise Rue de l'Eglise		12/05	<b>Walcourt</b> Terrain de foot
18/05	<b>Silenrieux</b> Salle La Silène Route des Barrages		19/05	<b>Somzée</b> Terrain de foot Rue Amérique
25/05	<b>Nalinnes Haies</b> Place		26/05	<b>Gougnies</b> Cimetière Rue de Sart Eustache
30/05	<b>27 ème JOGGING DES MONTS à 10 h 00</b>			
01/06	<b>Beignée</b> Salle Elysée Place		02/06	<b>Jamioulx</b> Piste Hébert Rue D'Andrémont
08/06	<b>Gozée</b> Ecole de Là-haut/Intermarché Rue de Marchienne		09/06	<b>Hymiée</b> Place
15/06	<b>Landelies</b> Gare R. de Cousolre		16/06	<b>Hermeton- sur- Meuse</b>
22/06	<b>Ham-sur-Heure</b> Aux Ecuries du Château 9 h30 : Présentation du bilan financier par Olivier et Luc 10 h : ENTRAÎNEMENTS (jogging, marche, trail) et BARBECUE de FIN de SAISON du CLUB			
			23/06	<b>Cour-sur-Heure</b> Place de l'indépendance
			30/06	<b>Parcours en ligne</b> (à définir)

! Mardi 25 et jeudi 27 : derniers entraînements du jogging.

**Pour les marcheurs le mardi à 14H**

07/05	<b>Landelies</b> Place des Combattants	
14/05	<b>Gerpennes Centre</b> Place de la Poste Rue du Parc St Adrien	
21/05	<b>Biesme-sous-Thuin</b> Eglise	
28/05	<b>Fraire</b> Parking terrain de Foot Rue de Morialmé	
04/06	<b>Barrage de l'Eau d'Heure</b> Plate Taille Centre d'accueil	
11/06	<b>Ham-sur-Heure</b> Domaine de la Basse Cliche Lotissement près de la rue du Cheneau	
18/06	<b>Oret</b> Place	<b>22/06 Ham-sur-Heure</b> Ecuries (voir samedi) BBQ de fin de saison

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



Ma 30/04/19: **Nalines Haies Télévie à 19h00 Entraînement** Parcours fléchés + petite restauration

Mer 01/05/19: **Nalines Haies : Télévie**

**Presles** : Jogging Parc et Castel 5 & 13 km à 15h00

Di 05/05/19 : **Bioul** : Jogging Parcs et Castel 7 & 13 km à 10h45

**Marcinelle** : Ekiden de Charleroi à 13 h 30

SA 11/05/19 : **Marcinelle**: Ensemble avec les personnes extraordinaires  
5 & 10 km à 15h00

Di 12/05/19 : **Namur** : Semi & Marathon de Namur 21 & 42 km à 9h30

Sa 18/05/19 : **Couvin** : Course de l'EAU NOIRE 5 & 11 km à 11h00

Di 19/05/19 : **Bruxelles** : 20 km de Bruxelles à 10 h 00

Ve 24/05/19 : **Philippeville** : Jogging de la Ville 5 & 10 km à 19h30

**Je 30/05/19: Nalines Centre:** Salle communale Notre Maison  
**27<sup>ème</sup> Jogging des Monts** +/- 10 km par équipes de 2

Sa 08/06/19: **Thuin** : CORRIDA des RUELLES 5 & 11 km à 15 h 00

Di 09/06/19 : **Châtelet** : La CHATELETTAINE 7 & 14 km à 15h00

Sa 15/06/19 : **Montigny-le-Tilleul** : 4 & 12 km à 15h00

Di 16/06/19 : **La Louvière** : 6, 11 & 20 km à 15h 00

Sa 22/06/19 : **Dernier entraînement du samedi au club** : bilan financier, BBQ du club  
Ecuries du Château d'Ham -sur-Heure

Sa 29/06/19 : **Bruly-de-Pesche** Jogging du BUNKER 5 & 10 km à 16h00



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