



COURIR POUR MIEUX VIVRE
A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2019
www.courirpourtmeuxvivre.be

Pour joggeurs et marcheurs les samedis à 9h30

Pour les marcheurs les mardis à 14h00

Le comité du CPMV est heureux de vous retrouver.		03/09	Nalines Centre Sportif-rue des Monts, 18
07/09	Nalines Hall des Sports Rue des Monts	10/09	Gerpines Bertransart-Allée du Pré Magnette-Parking sur l'ilot
14/09	Fromiée Place (maison village) Rue Traversière	17/09	Marcinelle Piste Vita-Centre de Délassement-Allée des Mugnets
21/09	Beignée (salle Elysée) Place	24/09	Pry-lez-Walcourt salle des fêtes-rue du Grand Pont
27,28 et 29/09 : voyage à Butgenbach Mais r-v le 28/09 à Bouffioulx Place de France pour les joggeurs et marcheurs qui ne participent pas au voyage			
05/10	Marbaix-la-Tour Place	01/10	Hymiée Place de l'Eglise
12/10	Marche orientation gustative Hall omnisport	08/10	Montignies-le-Tilleul (Bomerée) Rue du Val d'Heure
19/10	Gerpines Flaches Maison du Village Rue Paganetti	15/10	Nalines Centre Etang du Moulin-Rue de Fontenelle (cul de sac)
26/10	Gourdinne Place Saint Walhère	22/10	Thy-le-Bauduin rue de la Forge (restaurant)
		29/10	Cour-sur-Heure Place

 Une modification de dernière minute est toujours possible.

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

Ma 03/09/19 : **REPRISE des entrainements** du jogging au hall des sports de NALINNES

Di 08/09/19 : **REPRISE des entrainements** des vététistes

Je 12/09/19 : remerciements pour le dévouement de **BERNARD** durant de longues années au club (à la cafétéria à 20h30)

Ve 27, Sa 28, Di 29 : **VOYAGE DU CLUB à BUTGENBACH**

Sa 12/10/19 : **Course/ marche d'Orientation Gustative** : parcours de +/- 6, 9 & 12 km.



Courses

01/09/2019 Charleroi – jogging de la solidarité 10 km

07/09/2019 Binche 6,6km-12km-21,1km

14/09/2019 Couvin 5km-10km-kidsrun 1,5km – 0,5km (course de l'Athénée de Couvin)

14/09/2019 Jemeppe-sur-Sambre : Trail de l'homme de Spy 11km-21km-35km

15/09/2019 Nivelles Semi-marathon de Nivelles 21,1km-12km-5km + kidsrun 1,2km

15/09/2019 Thuillies Tchalou des Ruelles 12km-6km

28/09/2019 Couillet « Grand Prix Yves Lardinois 8,4km – 5,4km + kidsrun

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

 Evénement CPMV

Samedi 09/11/2019 Souper du CPMV