



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

Départs : Place de Nalignes Centre à 9h précises, retour prévu vers 11h45 - 12h00.

Conditions requises : être capable de rouler à allure modérée pendant au moins 2h30.

Dates des sorties et moniteurs d'encadrements VTT Saison 2020-2021

06/09/20 : Philippe/Patrick	20/12/20 : Xavier/Renaud
13/09/20 : Philippe/Didier	27/12/20 : sortie « cool » 10h-12h en fonction du temps. Philippe
20/09/20 : Denis/Stéphane S.	03/01/21 : Sortie VTT Nalignes « ex » 7clochers ?
27/09/20 : Gérard/Patrick	10/01/21 : Laurence/Didier
11/10/20 : Jean W./Didier Départ de Charleroi, endroit à préciser	17/01/21 : Karin/Christophe
18/10/20 : Denis/Jean D.	24/01/21: Anne/Jean D.
25/10/20 : Stéphane S./ Stéphane D.	31/01/21 : Marche Adeps du club Salle Notre Maison 5-10-15-20km
08/11/20 : Philippe/Pierre S.	07/02/21 : Vincent/Stéphane D.
15/11/20 : Anne/Roland Départ Walcourt terrain de foot	21/02/21 : Pierre/Christophe
22/11/20 : La Provinciale VTT IPSMA Marcinelle rue de la Bruyère , au choix 20/35/45/55km Date à confirmer ? Covid ?	28/02/21 : Denis/Stéphane S.
29/11/20 : Vincent/ Stéphane D.	07/03/21 : Renaud/Xavier Départ Landelies salle Laloyaux rue de Cousolre
06/12/20 : Stéphane S.-Didier	14/03/21 : Patrick/Olivier D.
13/12/20 : Roland/Olivier D.	21/03/21 : Denis Lompret 9h30 Parking de la gare de Chimay + repas facultatif

Rappel pour les capitaines de route : tenez bien compte des battues de chasse organisées en octobre, novembre et décembre. La veille de votre sortie, n'hésitez pas d'aller faire un tour près des bois que vous emprunterez pour voir s'il n'y a pas un panneau d'interdiction. Vous pouvez aussi me contacter, je commence à recevoir les différentes dates des battues des communes limitrophes.

Pour la saison, une cotisation de 40 € vous sera demandée. Cette cotisation couvre les frais administratifs, l'assurance et l'encadrement.

Quelques dates de la vie du club (à mettre à votre agenda) :

Dimanche 31 janvier : marche Adeps

Jeudi 13 mai : jogging des Monts

Bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Pour le comité :

Anne-Marie Péters
Coordinatrice du VTT
GSM 0479 63 83 22

Philippe Marlair
administrateur
Tél. : 0475 890 500