



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES MARCHES DURANT LES VACANCES

Ces marches, organisées uniquement les samedis, sont gratuites et ouvertes à tous. Les enfants (10 ans au moins) devront pouvoir marcher normalement 8 à 11 km. Pensez au co-voiturage !
Notamment au départ du point de rassemblement (place de Somzée ou IMTR)

Seuls les affiliés au club sont couverts par l'assurance.

Conseils : emportez chapeau ou casquette, eau, biscuits, crème solaire, lunettes de soleil, essuie, spray pour piqûres d'insectes, etc...

Attention : Si mauvais temps, téléphoner à Paul (0474 903415) pour annulation ou randonnée locale de remplacement.



<i>DATES</i>	<i>DESTINATIONS</i>	<i>LIEUX ET HEURES DES RENDEZ-VOUS</i>	<i>LIEU ET HEURE DE DEPART DU CONVOI</i>
05/07/08	HERBEUMONT (La Semois)	10h Place de l'église	Place de Somzée à 8h00
12/07/08	MODAVE	9h30 Parking du château	Place de Somzée à 8h00
21/07/08 lundi	COUR-SUR-HEURE Marche ADEPS , libre	Salon communal ou place En groupe : 9h00	
26/07/08	LONGFAYE (Les Fagnes)	10h00 à la chapelle	Parking de l'I.M.T.R. à 8h00
02/08/08	CHAIRIERE (Les crêtes de la Semois)	9h30 / 9h45 à l'église	Place de Somzée à 8h00
09/08/08	LOMPRET	9H30 en face du restaurant ou à l'église	Place de Somzée à 8h15
16/08/08	LA CROIX SCAILLE (Gedinne)	9h30 parking près de la ferme Jacob et la chapelle	Place de Somzée à 8h00
23/08/08	MIRWART (Saint Hubert)	10h00 près du château	Place de Somzée à 8h10
30/08/08	REGNIESSART	Au barbecue, en forêt et dans la clairière (au Bon Dieu Rouge) à 3 km à gauche avant Regniéssart A 10h00 pour marcher A 12h30 pour manger leBBQ	Place de Somzée à 9h00
06/09/08	NALINNES-CENTRE	Au hall sportif à 9h30 Reprise de la saison 08/09	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXX

Renseignements : Philippe MARLAIR , président	0475.890.500
Pol LECOQ , responsable des marcheurs	071.21.45.66
Bernard HENRY , responsable des joggeurs	071.50.13.73
Dominique LIEGEOIS , secrétaire	071.22.08.22