



Courir pour mieux vivre

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

Départs : Place de Nalignes-Centre à 9 heures précises.

Retours : Prévus vers 11h45 – 12h00

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

Deux groupes seront constitués : un groupe à allure sportive et l'autre à allure modérée.

Dates des sorties et moniteurs d'encadrement.

16/09/07 Roger – Philippe	09/12/07 Pierre - Anne
23/09/07 Fernand - Denis	16/12/07 Reconnaissance des 7 clochers : Philippe
30/09/07 Philippe – Jacques H.	06/01/08 Raid des 7 clochers
07/10/07 Farciennes VTT organisé	13/01/08 Claude – Stéphane S.
14/10/07 Sergio – Jean-Marie	20/01/08 VTT Walcourt Raid'Heure
21/10/07 Jean B. – Jacques L.	10/02/08 Didier – Pierre
28/10/07 Anne - Denis	24/02/08 Lobbes (départ gare) Stéphane D. – Jacques L
04/11/07 Roger – Xavier	09/03/08 Didier – Jacques L.
18/11/07 Stéphane D. – Fernand	16/03/08 Olloy (Eglise) Départ Kiosque 8h Fernand – Pierre
25/11/07 Claude - Arthur	30/03/08 Denis - Roger
02/12/07 Overijse Forêt de Soignes Départ kiosque 8h15 Didier – Roger	06/04/08 Manu – Didier Cerfontaine (église) Départ Kiosque 8h30
Samedi 12/04/08 Fête des Brigands : + ou – 15 ou 25 kms Départ Kiosque 9h30.	

Comme par le passé, il est toujours possible de nous retrouver les autres

dimanches mais dans ce cas, on ne fait qu'un groupe.

Pour la saison, une cotisation de 25 euros vous sera demandée.

Cette cotisation couvre les frais administratifs, l'assurance et l'encadrement.

Pour les nouveaux affiliés, un certificat médical est obligatoire pour être couvert par l'assurance de la fédération.

Bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Pour le comité :

Dominique Liégeois
Secrétaire
Tél : 071 22 08 22

Philippe Marlair
Président
Tél : 0475 890 500