



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

## LES RENDEZ-VOUS DE L'ETE

Pour ne pas perdre les bienfaits d'une saison de jogging, voici quelques propositions :

- **MARDI & JEUDI à 19h00** : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux. au centre de délasserement de Marcinelle (Parcours Vita) ou au Hall des sports de Nalignes (cafétéria fermée mais Kiosque ouvert si grande soif !)  
Rendez-vous aussi pour les cyclos du club au kiosque le dimanche matin (voir Philippe Marlair pour les heures).
- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d'ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, V.T.T., randonnées pédestres, natation, ...
- S'il fait chaud, sortez couverts avec votre réserve d'eau, votre corps d'athlète vous en sera reconnaissant !

## INFOS CLUB

- La **reprise des entraînements** aura lieu le **samedi 5 septembre** au Hall sportif de Nalignes-centre à **9h30**. Un courrier vous parviendra fin août. Pensez déjà à votre certificat médical pour la saison prochaine ! Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).



## QUELQUES DATES A RETENIR pour les courageux

- Dim. 5 juillet à **Bouffioulx** : 26<sup>ème</sup> jogging des Bouffiols : 12,4 Km à 10h00
- Sam. 18 juillet à **Villers-Poterie** : 16<sup>ème</sup> jogging de la Fraternité 4,6 et 9,3km à 15h00
- Sam. 25 juillet à **Louette St Pierre** : L'Ardennaise 21 km à 16h00
- à **Macquenoise** : 10 miles de l'Oise 16 km à 16h00
- Sam. 1 août à **Clermont** : 5 & 12 km à 15h00
- à **Mariembourg**: 6 et 10 Km à 16h00
- Dim. 9 août à **Ham-sur-Heure** : Trail du Val d'Heure 33 & 55 Km à 9h00
- Sam. 15 août à **Gerpennes** : 16<sup>ème</sup> jogging de la Rochette : 5 & 10 km à 11h00
- Dim. 23 août à **Châtelineau** : 14<sup>ème</sup> course des 3 Vieux : 13 km à 11h00
- Sam. 29 août à **Pesche** : 21<sup>ème</sup> jogging des Paires : 5 & 11 km à 16h00
- Sam. 5 sept.: **reprise des entraînements** au hall sportif de Nalignes-centre à 9h30
- Sam. 5 sept. à **Biesme** : 15<sup>ème</sup> jogging des Hayettes : 5 & 12 Km à 15h00
- Dim. 6 sept. à **Gosselies** : 10miles de Caterpillar : 8 & 16 km à 10h30
- Dim. 13 sept. à **Monceau** : 9<sup>ème</sup> course du Château : 5 & 10 Km à 10h30