



# 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>
04/07/09	Barrage du Ry de Rome à COUVIN	9h30 Parking	Place de Somzée à 8h30
11/07/09	LA HULPE : à la Fondation Folon ↓ (Plaques directionnelles)	9h30 Parking	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h20
18/07/09	TANGISSART (Villers-la-Ville)	9h30 à l'église	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h30
25/07/09	SOULME	9h30 à l'église	Place de Somzée à 8h30
01/08/09	NOHAN (en France) la Semois	10h00 à l'église	Place de Somzée à 8h30
08/08/09	HARZE (Remouchamps, Aywaille)	10h00 parking du château	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h15
15/08/09	GENDRON-CELLES	9h30 parking à côté des restaurants	Place de Somzée à 8h15
22/08/09	SOLWASTER (cascades des Nutons) Spa	10h00 à l'église	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h15
29/08/09	REGNIESSART (Nîmes-Olloy) au barbecue dans la forêt à 3km de la route de Viroinval et à 3km du hameau de Regniessart	A 10h00 pour marcher A 12h00 pour manger leBBQ (tout emporter)	Place de Somzée à 9h00
05/09/09	NALINNES-CENTRE	Au hall sportif à 9h30 <b>Reprise de la saison 09/10</b>	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXX

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