



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
www.courirpourmieuxvivre.be

Nalines, le 11 août 2008.

Chers amis sportifs, chères amies sportives,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison (dépà la **vingtième** !).

La **marche** et le **jogging** reprendront le **samedi 6 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalines.

La cotisation (inchangée) pour l'ensemble de la saison est de **55 euros** pour les joggeurs (**28 euros** pour les moins de 18 ans) et de **30 euros** pour les marcheurs (1 séance) ou **40 euros** pour les 2 séances.

La section **VTT** reprendra le **dimanche 14 septembre** sur la place de Nalines-Centre à **9h00** (cotisation : **25 euros**).

GROUPES DES JOGGEURS : REPARTITION

Les **mardis et jeudis** à 19 h au centre sportif de Nalines centre et le **samedi** à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés.

Deux nouveaux moniteurs ont été engagés étant donné que Willy a décidé d'arrêter (Que c'est dommage !) et qu'un troisième groupe, du moins en semaine, sera créé : groupe intermédiaire entre celui de Martial et celui de Willy vu le très grand nombre de joggeurs.

Robert Wouters encadrera les nouveaux, Hilda Poelaert entrainera le nouveau groupe intermédiaire et Nicolas remplacera Willy.

> Groupe de **JEAN-LOUIS** :

Mardi et jeudi : entraînement personnalisé pour joggeurs avertis, à partir de 11km/h.

Mardi : entraînement intensif Jeudi : allures variées dans la zone endurance

O Groupe de **YVES** : entraînement sur base de 10 km/h de moyenne

> Groupe de **NICOLAS** : entraînement sur base de 9 km/h de moyenne.

> Groupe de **HILDA** : nouveau groupe sur base de 8 à 9 km/h de moyenne.

> Groupe de **MARTIAL** : entraînement sur base de 7-8 km/h de moyenne, avec alternance marche/course selon le relief.

> Groupe de **ROBERT** : groupe des nouveaux. (uniquement les mardis et samedis)

> **BERNARD** : responsable technique se charge de coordonner le tout et propose aussi des plans d'entraînement, des remises à niveau à partir de tests individuels.

Les entraînements des nouveaux, donnés par Robert WOUTERS, commenceront aussi le samedi 6 septembre à 9h30 (les mardis, rendez-vous à 19h).

Le club est affilié à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.), de ce fait, un **CERTIFICAT MEDICAL EST INDISPENSABLE** pour être couvert par l'assurance.

Pour alléger le travail de la trésorière, GROUPEZ, autant que possible, DANS UNE ENVELOPPE :

- la cotisation
- le certificat médical
- le formulaire d'inscription de la F.B.F.A.T. en 2 volets (si vous êtes nouvel inscrit)

Sur cette enveloppe, indiquez :

- votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées)
- votre date de naissance
- votre adresse + adresse mail
- votre n° de téléphone
- le contenu de l'enveloppe
- le nom de votre moniteur

Remettez ensuite cette enveloppe à votre moniteur. (Si possible, une seule enveloppe par personne). D'avance, merci.

Nous vous rappelons qu'à partir d'un certain âge, la pratique d'un sport doit être bien suivie médicalement et la prudence peut justifier la réalisation d'un bilan plus poussé, avec ECG d'effort en centre spécialisé.

En semaine, des vestiaires et des douches sont accessibles gratuitement pour les joggeurs au centre sportif.

GROUPE DES MARCHEURS

Chaque samedi, à 9h30, PAUL et PHILIPPE vous proposeront soit une boucle de \pm 8 km soit une boucle de 10 km.

Chaque mardi, de 14 à 16h, PAUL encadrera un seul groupe qui marchera \pm 10 km.

Si votre mutuelle intervient dans votre cotisation, veuillez remettre le document à remplir dans une enveloppe timbrée avec votre adresse à votre moniteur ou à la secrétaire. Après avoir vérifié que vous êtes en ordre de cotisation, Monique complètera le document et vous le renverra.

Notre club fêtera ses « 20 ans » le samedi 8 novembre à midi (séance académique, dîner, etc). Le comité a décidé d'offrir à cette occasion soit un polo soit un polar sans manches à tous les membres (400 !!) en règle de cotisation.

Sur ce, à bientôt !!! Vos moniteurs s'échauffent déjà et il y a nécessairement un groupe « à vos mesures ».

Bougez-vous, ça fait un bien fou !... Vive les activités sportives au grand air !

La Secrétaire
D. LIEGEOIS

La Trésorière
M. GRIMONT

Le Président
PH. MARLAIR

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles :

Philippe MARLAIR, Président, rue des Fossés, 3 à 6120 Nalinnes 071. 21.36.19 ou 0475. 890.500

Monique GRIMONT, Trésorière, allée des Hêtres, 17 à 6280 Gerpinnes 071.21.77.07

Dominique LIEGEOIS, Secrétaire, rue de Sausy, 62 à 5651 Tarcienne 071.22.08.22

VOS MONITEURS :

Bernard HENRY : 071.50.13.73

Yves WEETS : 071.21.99.56

Jean-Louis WAEM : 082.22.48.96

Robert WOUTERS : 0479.49.33.10

Martial BLAMPAIN : 0478.34.67.64

Nicolas Devaux : 071.68.68.27

Hilda POELAERT : 0499.16.08.91

Paul LECOCQ : 071.21.45.66