



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de mai et juin 2008
www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

02/05/09 : **Lausprelle** ou **Séjour à Ambleteuse**
Au foyer culturel
09/05/09 : **Cour-sur-Heure**
Sur la place
16/05/09 : **Fraire**
Au terrain de football

Pour les marcheurs du mardi 14H

05/05/09 : **Daussois**
Près de l'église
12/05/09 : **Beaumont**
Parking du point de vue
19/05/09 : **Chaumont (Florennes)**
Près de l'école
26/05/09 : **Senzeille**
Place Verte (du jeu de balle)
02/06/09 : **Ermeton-sur-Biert**
Place + en face (friterie)
09/06/09 : **Villers-le-Gambon**
Sur la place
16/06/09 : **Thuin**
Bois du « Grand Bon Dieu »
23/06/09 : **Aux Barrages de l'Eau d'heure**
Parking de la Plate Taille (tours)

Le jeudi de l'Ascension 21.05.09 à 10h00 : JOGGING DES MONTS organisé par notre club (Salle Notre Maison)

23/05/09 : **Hanzinelle**
Sur la place
30/05/09 : **Walcourt**
Au terrain de football
06/06/09 : **Fromiée**
Sur la place
13/06/09 : **Gourdinne**
Sur la place
20/06/09 : **Silenrieux**
En face de la Plume d'Oie

SAMEDI 27/06/09 : 9h30 Présentation du bilan financier de l'année par Monique et Philippe
10h00 DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DU CLUB
Aux Ecuries du château d'Ham/Heure

Vacances : Sa 04/07/09 : Ry-de-Rome (Couvain) : parking du lac-barrage à 9h30
Groupez-vous sur la place de Somzée (co-voiturage) à 8h30
Marches des vacances : les samedis uniquement (en juillet et en août)



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

A vos agendas Dates à retenir : courses et activités du club

Week-end des 1, 2 et 3 mai : Séjour sportif et festif à AMBLETEUSE

Sa 09.05.09 : **Beaumont** 5 et 11 km à 16h00 « Jogging des Macarons »
Sa 16.05.09 : **Marcinelle (IPSMA)** 4 et 10 km à 15h00
Di 17.05.09 : **Châtelet** 14 km à 15h00 « La Chateletaine »

Je 21.05.09 : JOGGING DES MONTS organisé par notre club
± 10 km par équipes de 2 à 10h00 Salle Notre Maison Nalinnes centre

Di 31.05.09 : **Bruxelles** 20 km à 15h00
Lu 01.06.09 : **Thiméon** 6 et 13 km à 10h30 « Courir pour le plaisir »
Sa 13.06.09 : **Thuin** 7 et 11,5 km à 15h00 « Corrida des Ruelles »

Sa 27.06.09 : 10h00 : DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DU CLUB
Ecuries du château d'Ham-sur-Heure

En espérant vous voir tout aussi nombreux la saison prochaine ...

BONNES VACANCES A TOUS