



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de mars et avril 2009

www.courirpourmieuxvivre.be

Pour tous, les samedis à 9h30

Sa 07.03.09 : Ham-sur-Heure (château)

Sa 14.03.09 : Hymiée (place de l'église)

Sa 21.03.09 : Bouffioulx (Sébastopol)

Sa 28.03.09 : Berzée (Jeu de balle)

Sa 04.04.09 : Thuin (Hall des sports)

Pour les marcheurs, le mardi à 14h

Ma 03.03.09 : Jamioulx (parking de la prison)

Ma 10.03.09 : Montigny-le-Tilleul (Vésale, 1^{er} parking près de la chaussée)

Ma 17.03.09 : Yves-Gomezée (église)

Ma 24.03.09 : Hymiée (place, église)

Ma 31.03.09 : Laneffe (église)

Ma 07.04.09 : Cerfontaine (église)

➤ **Semaine de congé des moniteurs du 11 au 18 avril : pas de joggings encadrés les samedi 11, mardi 14 et jeudi 16 avril.**

**Mais ... Samedi 11 avril : GR en ligne pour les marcheurs !!! Hastière-Freyr ± 9,6 km
Les joggeurs sont les bienvenus.**

Sa 18.04.09 : Hanzinne (salle des fêtes, plaine de jeux)

Ma 14.04.09 : Solre St Géry (Beaumont) (église)

Ma 21.04.09 : Saint Aubin (Florennes) (église)

Sa 25.04.09: FÊTE DES BRIGANDS - ECOLE DE NALINNES CENTRE *TRAJET SURPRISE*

Ma 28.04.09 : Lobbes (place communale)

DATES A RETENIR / COURSES & ACTIVITES DU CLUB

Di 15.03.09 : 5 & 10 miles de CHARLEROI (à 14h30 ?)

Trail de Chimay + jogging

Sa 04.04.09 : La course des gazelles à HYMIEE 7 km (à 16h00 ?)

Ve 10.04.09 : La corrida de DINANT 10 km (à 20h00 ?)

Sa 11.04.09 : FLEURUS : triathlon populaire (300m de natation, 21km à vélo, 7km en course à pied)

Di 26.04.09 : 13^{ème} Val d'Heure à HAM-SUR-HEURE 7 et 18 km

**Et notre grand projet sportif et festif à Ambleteuse
en France les 1,2 et 3 mai POUR LES 20 ANS DU CLUB**



JOGGING DES MONTS organisé par notre club le JEUDI 21 MAI 2009