



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de janvier et février 2009
www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

Pour les marcheurs le mardi à 14H

Sa 03.01.09 : RV sur la place de Nalines Haies
et ensuite coup de main souhaité pour la préparation du VTT des 7 Clochers. Merci.
Di 04.01.09 : **VTT DES 7 CLOCHERS TOUS AU POSTE merci**

Sa 10.01.09 : Marcinelle (Loverval) Centre de délass. Piste Vita
Ma 06.01.09 : Nalines Bultia Place de l'église
Ma 13.01.09 : Gozée : Ecole de Là-Haut/Intermarché

Sa 17.01.09 : Nalines Bultia Place + Dîner spaghettis des marcheurs au centre sportif à Nalines centre

Sa 24.01.09 : Joncret Place
Ma 20.01.09 : Berzée derrière le Spar Place
Ma 27.01.09 : Loverval Adeps Ferme du château

Sa 31.01.09 : pas d'entraînement mais possibilité de courir le lendemain
Di 01.02.09 : **MARCHE ADEPS ORGANISEE PAR NOTRE CLUB** Départ Salle Notre Maison Nalines centre

Sa 07.02.09 : Somzée Place
Ma 03.02.09 : Rognée Place de l'église
Sa 14.02.09 : Jamioulx Piste Hébert
Ma 10.02.09 : Marcinelle IPSMA Ecole
Sa 21.02.09 : Yves-Gomezée Terrain de football
Ma 17.02.09 : Thy-le-Château Place de l'église
Sa 28.02.09 : Marbaix-la-Tour Place de l'église
Ma 24.02.09 : Thuillies Place

JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE

DATES A RETENIR : COURSES ET ACTIVITES DU CLUB

Dimanche 04.01.09 : **VTT DES 7 CLOCHERS organisé par le CPMV**
Tous au poste Merci

Sa 10.01.09 à 14h00 : Relais Tarés à Wangenies - Bois de Soleilmont
20 km par équipes de 3

Sa 17.01.09 à 12h00 : Dîner spaghettis des marcheurs
au hall des sports de Nalines centre

Di 25.01.09 à 10h15 : Jogging des Givrés à Velereille-lez-Brayeux 5 et 11 km

Dimanche 01.02.09 : **MARCHE ADEPS organisée par le CPMV**
A Nalines Centre 5, 10 et 20 km Marche
et jogging

Sa 14.02.09 à 15h00 : Nivelles Jogging de Ste Gertrude 10,5 km

Sa 28.02.09 à 14h30 : Lobbes - 30^{ème} circuit de La Portelette 6 et 13 km

20 ans du club : Séjour sportif à AMBLETEUSE les 1-2-3 mai 2009
(Côte d'Opale - région des Caps en France)