



# 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](http://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 Nalinnes 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 : Nalinnes Bultia Place de l'église  
Ma 13.01.09 : Gozée : Ecole de Là-Haut/Intermarché

Sa 17.01.09 : Nalinnes Bultia Place + Dîner spaghettis des marcheurs au centre sportif à Nalinnes 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 Nalinnes 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 Nalinnes 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 Nalinnes 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<sup>ème</sup> 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)