



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpourmieuxvivre.be

Chers amis sportifs, chères amies sportives,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison (déjà la **21ème** !).

La marche et le jogging reprendront le samedi 5 septembre à 9h30 au Centre sportif de Nalannes.

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 13 septembre sur la place de Nalannes-Centre à 9h00 (cotisation : 25 euros).



GROUPES DES JOGGEURS : REPARTITION

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

- > Groupe de **JEAN-LOUIS** : entraînements personnalisés pour joggeurs confirmés à partir de 10 km/h
- Groupe de **YVES** : entraînements sur base de 9,5 km/h de moyenne
- > Groupe de **NICOLAS** : entraînement sur base de 9 km/h de moyenne.
- > Groupe de **HILDA** : entraînements sur base de 8 à 8,5 km/h de moyenne.(mardi et jeudi uniquement)
- > Groupe de **MARTIAL** : entraînements sur base de 7-8 km/h de moyenne, avec alternance marche/course selon le relief.
- > Groupe de **ROBERT** : groupe des débutants. (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 débutants, donnés par Robert WOUTERS, commenceront le mardi 15 septembre à 19h à la salle omnisports de Nalannes-centre.

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 + nom d'épouse)
- 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

une **Chaque samedi, à 9h30, PAUL et WILLY** 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.

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 : 0479.01.33.98

Robert WOUTERS : 0479.49.33.10 Martial BLAMPAIN : 0478.34.67.64 Willy LORIAUX : 071.43.93.48

Nicolas DEVAUX : 071.68.68.27 Hilda POELAERT : 0499.16.08.91 Paul LECOCQ : 071.21.45.66