



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES RENDEZ-VOUS DE L'ETE

Pour ne pas perdre les bienfaits d'une saison de jogging, voici quelques propositions :

- **MARDI & JEUDI à 19h00** : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux. au centre de délasserment de Marcinelle (Parcours Vita) ou au Hall des sports de Nalignes (cafétéria fermée mais Kiosque ouvert si grande soif !)
Rendez-vous aussi pour les cyclos du club au kiosque le dimanche matin (voir Philippe Marlair pour les heures).
- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d'ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, V.T.T., randonnées pédestres, natation, ...
- S'il fait chaud, sortez couverts avec votre réserve d'eau, votre corps d'athlète vous en sera reconnaissant !

INFOS CLUB

- La **reprise des entraînements** aura lieu le **samedi 5 septembre** au Hall sportif de Nalignes-centre à **9h30**. Un courrier vous parviendra fin août. Pensez déjà à votre certificat médical pour la saison prochaine ! Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).



QUELQUES DATES A RETENIR pour les courageux

- Dim. 5 juillet à **Bouffioulx** : 26^{ème} jogging des Bouffiols : 12,4 Km à 10h00
- Sam. 18 juillet à **Villers-Poterie** : 16^{ème} jogging de la Fraternité 4,6 et 9,3km à 15h00
- Sam. 25 juillet à **Louette St Pierre** : L'Ardennaise 21 km à 16h00
- à **Macquenoise** : 10 miles de l'Oise 16 km à 16h00
- Sam. 1 août à **Clermont** : 5 & 12 km à 15h00
- à **Mariembourg**: 6 et 10 Km à 16h00
- Dim. 9 août à **Ham-sur-Heure** : Trail du Val d'Heure 33 & 55 Km à 9h00
- Sam. 15 août à **Gerpennes** : 16^{ème} jogging de la Rochette : 5 & 10 km à 11h00
- Dim. 23 août à **Châtelineau** : 14^{ème} course des 3 Vieux : 13 km à 11h00
- Sam. 29 août à **Pesche** : 21^{ème} jogging des Paires : 5 & 11 km à 16h00
- Sam. 5 sept.: **reprise des entraînements** au hall sportif de Nalignes-centre à 9h30
- Sam. 5 sept. à **Biesme** : 15^{ème} jogging des Hayettes : 5 & 12 Km à 15h00
- Dim. 6 sept. à **Gosselies** : 10miles de Caterpillar : 8 & 16 km à 10h30
- Dim. 13 sept. à **Monceau** : 9^{ème} course du Château : 5 & 10 Km à 10h30



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES MARCHES DURANT LES VACANCES

Ces marches, organisées uniquement les samedis, sont gratuites et ouvertes à tous. Les enfants (10 ans au moins) devront pouvoir marcher normalement 8 à 11 km. Pensez au co-voiturage !

Notamment au départ du point de rassemblement (place de Somzée ou IMTR)

Seuls les affiliés au club sont couverts par l'assurance.



Conseils : emportez chapeau ou casquette, eau, biscuits, crème solaire, lunettes de soleil, essuie, spray pour piqûres d'insectes, etc...

Attention : Si mauvais temps, téléphoner à Paul (0474 903415) pour annulation ou randonnée locale de remplacement.

<i>DATES</i>	<i>DESTINATIONS</i>	<i>LIEUX ET HEURES DES RENDEZ-VOUS</i>	<i>LIEU ET HEURE DE DEPART DU CONVOI</i>
04/07/09	Barrage du Ry de Rome à COUVIN	9h30 Parking	Place de Somzée à 8h30
11/07/09	LA HULPE : à la Fondation Folon ↓ (Plaques directionnelles)	9h30 Parking	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h20
18/07/09	TANGISSART (Villers-la-Ville)	9h30 à l'église	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h30
25/07/09	SOULME	9h30 à l'église	Place de Somzée à 8h30
01/08/09	NOHAN (en France) la Semois	10h00 à l'église	Place de Somzée à 8h30
08/08/09	HARZE (Remouchamps, Aywaille)	10h00 parking du château	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h15
15/08/09	GENDRON-CELLES	9h30 parking à côté des restaurants	Place de Somzée à 8h15
22/08/09	SOLWASTER (cascades des Nutons) Spa	10h00 à l'église	Parking principal de l'I.M.T.R. à 8h15
29/08/09	REGNIESSART (Nîmes-Olloy) au barbecue dans la forêt à 3km de la route de Viroinval et à 3km du hameau de Regniessart	A 10h00 pour marcher A 12h00 pour manger leBBQ (tout emporter)	Place de Somzée à 9h00
05/09/09	NALINNES-CENTRE	Au hall sportif à 9h30 Reprise de la saison 09/10	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXX

Renseignements : Philippe MARLAIR , président	0475.890.500
Pol LECOQ , responsable des marcheurs	071.21.45.66
Bernard HENRY , responsable des joggeurs	071.50.13.73
Dominique LIEGEOIS , secrétaire	071.22.08.22