



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de mai et juin 2010

www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

01/05/10 : **Thy-le-Baudouin**

En bas et autour de l'église

08/05/10 : **Thy-le-Château** ou Escapade à **Echternach**

Sur la place de l'église

Pour les marcheurs du mardi 14H

04/05/10 : **Chaumont** (Florennes)

A l'école

11/05/10 : **Ermeton-sur-Biert** petite place au bas du village + parking friterie (en face)

Le jeudi de l'Ascension 13.05.10 à 10h00 : JOGGING DES MONTS organisé par notre club (Salle Notre Maison à Nalannes centre) par équipes de 2 !!!!! Pour les marcheurs, départ à 9h00 ±10km fléchés

15/05/10 : **Marcinelle**

Parking face à l'IPSMA

22/05/10 : **Thuillies**

Place à 100 m de l'église

29/05/10 : **Villers-Poterie**

Place église et rues adjacentes

05/06/10 : **Jamioux**

Piste Hébert

12/06/10 : **Fraire**

Parking terrain de foot

18/05/10 : **Villers-le-Gambon**

Place

25/05/10 : **Saint-Aubin**

Près de l'église

01/06/10 : **Senzeilles**

Place Verte du jeu de balle

08/06/10 : **Lobbès**

Sur la place communale

15/06/10 : **Presles** au fond du terrain de foot

près du grand rond-point

SAMEDI 19/06/10 : 9h30 Présentation du bilan financier de l'année par Monique et Philippe
10h00 DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DE FIN DE SAISON DU CLUB
Aux Ecuries du château d'Ham/Heure

Sa 26/06/10 : Couvin Plaine des sports : première marche des vacances

Marches des vacances : les samedis uniquement (en juillet et en août)



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

www.courirpournieuxvivre.be

A vos agendas Dates à retenir : courses et activités du club

Sa 01.05.10 à 15h00 **Presles** 5 et 13 km

Samedi 8 mai 2010 : JOURNEE CPMV à ECHTERNACH

Je 13.05.10 : JOGGING DES MONTS organisé par notre club

± 10 km par équipes de 2 à 10h00

Salle Notre Maison Nalannes

centre

Lu 24.05.10 à 10h30 **Thiméon** 6,5 et 13 km « Courir pour le plaisir »

Di 30.05.10 à 15h00 **Bruxelles** 20 km

Di 06.06.10 à 15h00 **Châtelet** 14 km « La Chateletaine »

Ve 11.06.10 à 19h00 Jogging du Bois de **Soleilmont** 6 et 11 km

Sa 12.06.10 à 15h00 **Thuin** 7 et 11,5 km « Corrida des Ruelles »

Sa 19.06.10 : 10h00 : DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DU CLUB

Ecuries du château d'Ham-sur-Heure

Ve 25.06.10 à 20h30 **Florennes** « Air Base Run » 5 et 10 km

Di 27.06.10 à 10h15 **Leernes** 10 km

En espérant vous voir tout aussi nombreux la saison prochaine ...



BONNES VACANCES A TOUS