



## COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de mars et avril 2010

[www.courirpourmieuxvivre.be](http://www.courirpourmieuxvivre.be)

### POUR TOUS, les samedis à 9h30 mardi à 14h

Sa 06.03.10 : I.M.P. Thy-le-Château  
Sa 13.03.10 : Walcourt terrain de foot  
Sa 20.03.10 : Yves-Gomezée terrain de foot  
Sa 27.03.10 : Marbaix-la-Tour (église)

### POUR LES MARCHEURS, le

Ma 02.03.10 : Biesme piscine  
Ma 09.03.10 : Rognée autour de l'église  
Ma 16.03.10 : Solre-St-Géry église  
Ma 23.03.10 : Thuin Bois du Grand Bon Dieu  
Ma 30.03.10 : Yves-Gomezée Place de l'église

➤ **Semaine de congé des moniteurs de Jogging du 3 au 9 avril : pas de joggings encadrés les samedi 3, mardi 6 et jeudi 8 avril. Reprise le samedi 10.**

**Mais ... Sam 3 avril : GR en boucle pour les marcheurs !!! Abbaye de Maredsous Les joggeurs sont les bienvenus.**

Sa 10.04.10 : Rognée église  
Sa 17.04.10 : Gourdinne place

Ma 06.04.10 : Beaumont place du Point de vue  
Ma 13.04.10 : Daussois église  
Ma 20.04.10 : Thy-le-Baudouin église

### **Sa 24.04.10 : FÊTE DES BRIGANDS - ECOLE DE NALINNES CENTRE**

3 trajets « surprise » 8 – 10 et 12 km

Ma 27.04.10 : Cerfontaine église

## **DATES A RETENIR / COURSES & ACTIVITES DU CLUB**

Sa 06.03.10 : Dîner spaghettis pour les groupes des marcheurs – Hall des sports de Nalines

Di 14.03.10 : 5 & 10 miles de CHARLEROI à 15h00

Ma 23 et Je 25.03.10 : Souper rata saucisse pour les groupes des joggeurs – Hall des sports de Nalines

Di 28.03.10 : Trail de Gougnes 10 et 35 km à 10h30

Ve 02.04.10 : La corrida du vendredi saint de DINANT 10 km à 20h00

Sa 10.04.10 : La course des gazelles à HYMIEE 7 km à 15h00 Rien que pour les dames

Di 18.04.10 : Val d'Heure à HAM-SUR-HEURE 7 et 14 km à 11h00

**Et notre petite escapade à Echternach au Luxembourg le samedi 8 mai**



**JOGGING DES MONTS** organisé par notre club le JEUDI 13 MAI 2010