



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de janvier et février 2010

www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

Pour les marcheurs le mardi à 14H

Sa 02.01.10 : **Nalannes Haies** + après entraînement : coup de main souhaité pour la préparation du VTT des 7 Clochers. Reconnaissance du parcours et préparation de la salle

Di 03.01.10 : **VTT DES 7 CLOCHERS organisé par notre club TOUS AU POSTE Merci**

Sa 09.01.10 : **Cour-sur-Heure**
Place

Ma 05.01.10 : **Cour-sur-Heure** Place

Sa 16.01.10 : **Hymiée**

Ma 12.01.10 : **Fromiée** Place, plaine de jeux (école)

Place de l'Eglise

Ma 19.01.10 : **Thuillies** Place

Sa 23.01.10 : **Bouffioulx**

Ma 26.01.10 : **Silenrieux** Parking Route des Barrages

Sébastopol Av. Paul Pastur

Salle La Silène

Sa 30.01.10 : pas d'entraînement mais possibilité de courir ou de marcher le lendemain

Di 31.01.10 : **MARCHE ADEPS ORGANISEE PAR NOTRE CLUB** Salle Notre Maison Nalannes Centre 5,10,15 et 20 km

Sa 06.02.10 : **Gerpennes Flaches**
Maison du village R. Paganetti

Ma 02.02.10 : **Jamioulx** R.D'Andrémont
en face de la gare (Tennis)

Sa 13.02.10 : **Chastrès**
Zoning Allée des Linaires

Ma 09.02.10 : **Marcinelle**
6^{ème} Avenue

Sa 20.02.10 : **Loverval**
Adeps Allée des Sports

Ma 16.02.10 : **Gourdinne**
Place

Sa 27.02.10 : **Hanzinelle**
Place

Ma 23.02.10 : **Walcourt** Route des Barrages
Parking terrain de foot, piscine

DATES A RETENIR : COURSES ET ACTIVITES DU CLUB

Dimanche 03.01.10 : **VTT DES 7 CLOCHERS organisé par le CPMV**

A Nalannes Haies Salle Le Foyer Tous au poste

Merci

Sa 09.01.10 à 13h00 : Wangenies : 5^{ème} Relais des Tarés 20 km par équipes de 3

Di 17.01.10 à 13h00 : Châtelet : 18^{ème} Corrida 7,5 km

Sa 30.01.10 à 15h00 : Nivelles : 20^{ème} jogging de Ste Gertrude 10,5 km

Dimanche 31.01.10 : **MARCHE ADEPS organisée par le CPMV**

5, 10,15 et 20 km Salle Notre Maison Nalannes centre (pas

d'entraînement le samedi)

Sa 06.02.10 à 14h00 : Braine-le-Comte 12 km

Sa 27.02.10 à 14h30 : Lobbes - La Portelette 13 km

- La mini Portelette 6 km



JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE