



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de novembre et décembre 2009
www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

- 07/11/09 : Nalines Bultia
Place de l'église
14/11/09 : Gozée
Intermarché Ecole de Là-Haut
21/11/09 : Laneffe
Place de l'église
28/11/09 : Ham-sur-Heure
Gare
05/12/09 : Jamioulx
Tennis, Parcours Hébert, gare
12/12/09 : Morialmé
Sur la place
19/12/09 : Thy-le-Château
I.M.P.
26/12/09 : Fromiée
Maison du village, parking

Pour les marcheurs le mardi à 14H

- 03/11/09 : Thuin
Bois du Grand Bon Dieu
10/11/09 : Rognée
Derrière l'église
17/11/09 : Nalines Haies
Place de l'église
24/11/09 : Beignée (HSH)
Sur la place
01/12/09 : Pry (Walcourt)
Salle Les Scousses
08/12/09 : Ham-sur-Heure
A la gare
15/12/09 : Hanzinelle
Place de l'église
22/12/09 : Thy-le-Château Place de l'église
29/12/09 : Gerpinnes centre Place de la poste, collège
05.01.10 : Cour-sur-Heure

02.01.2010 : Entraînement à Nalines Haies + Préparation de la salle pour le VTT
Bienvenue à toutes les bonnes volontés



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

A vos agendas Dates à retenir : COURSES & ACTIVITES DU CLUB

- Sa 21/11/09 à 15h00 : 4 et 10 km à Beaumont : Jogging de l'athénée
Sa 12/12/09 à 19h30 : 5 et 10 km à CHARLEROI : CAROLORIDA
Sa 19/12/09 à 14h30 : 10,4 km à GERPINNES : CORRIDA
Sa 26/12/09 à 10h30 : 5 et 12 km à Chimay : CORRIDA des Saints Innocents
à 19h30 : 10 km à Ciney : CORRIDA de la Saint Sylvestre

Sa 03.01.09 Rendez-vous à Nalines Haies Entraînement + Préparation de la salle pour le VTT
Bienvenue à toutes les bonnes volontés

03/01/2010 VTT DES 7 CLOCHERS organisé par le CPMV Nalines Haies
On compte sur vous!

Sa 09/01/10 à 14h00(?) : 20 km par équipes de 3 à Wangenies : RELAIS des Tarés

Di 31/01/10 MARCHE ADEPS organisée par notre club à Nalines centre

Joyeux Noël et Bonne Année