



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

ENFIN, ON REPREND LES ENTRAÎNEMENTS !

Pour tous : les samedis à 9h30

- 05/09/09 : **Nalannes centre**
Hall des sports
- 12/09/09 : **Gerpennes centre**
Place de la poste
- 19/09/09 : **Beignée**
Place
- 26/09/09 : **Nalannes Haies**
Place face à l'église
- 03/10/09 : **Somzée**
Place dès sortie N5
- 10/10/09 : **Berzée**
Parking derrière le Spar
- 17/10/09 : **Loverval**
Adeps
- 24/10/09 : **Fraire**
Parking du terrain de foot
- 31/10/09 : **Jamioulx**
Parking de la prison

Pour les marcheurs le mardi à 14H

- 08/09/09 : **Nalannes**
Aux étangs du Moulin de Fontenelle
- 15/09/09 : **Chastrès** (Walcourt)
Place derrière l'église
- 22/09/09 : **Fraire** Route de Morialmé
Au terrain de football
- 29/09/09 : **Soleilmont** (grand cimetière)
A 300 m de l'entrée de l'abbaye
- 06/10/09 : **Gozée** : Abbaye d'Aulne
En face du golf miniature
- 13/10 /09 : **Monceau/sur/Sambre**
Parking extérieur du château
- 20/10/09 : **Marcinelle** Bois du Cazier
Parking grille ou l'officiel 100 m plus bas
- 27/10/09 : **Nalannes Bultia**
Place de l'Eglise



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 & ACTIVITES DU CLUB

- Di 06/09/09: à 10h30 : 4 & 8 miles de Caterpillar à **Gosselies**
- Di 13/09/09: à 10h30 : 5 & 10 km au **château de Monceau/Sambre**
- Sa 19/09/09: à 15h00 : 5,5 & 8,5 km au stade de football à **Couillet**
- Di 04/10/09: à 14h30 : 8 & 15 km à **Spy** : Crêtes de l'homme de Spy
- Di 11/10/09: à 10h30 : 5 & 11 km au Bois du Cazier à **Marcinelle**
- Sa 24/10/09: à 15h00 : 5 & 12 km à **Roselies** : le Val de Biesme
- Sa 31/10/09 : à 14h30 : course par 2 sur 10 km : le Duo d'Halloween au Château de **Monceau/Sambre**