



# COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

### LES MARCHES DURANT LES VACANCES

Ces marches, organisées uniquement les samedis, sont gratuites et ouvertes à tous. Les enfants (10 ans au moins) devront pouvoir marcher normalement 10 à 12 km. L'allure est modérée. Le co-voiturage est souhaité.

**Seuls les affiliés au club sont couverts par l'assurance.**

Conseils : emportez chapeau ou casquette, eau, biscuits, crème solaire, lunettes de soleil, essuie, spray pour piqûres d'insectes, etc...



**Attention :** Si mauvais temps, téléphoner à Paul 071/ 21 45 66 ou 0474 903 415

DATES	DESTINATIONS	LIEUX ET HEURES DES RENDEZ-VOUS	LIEU ET HEURE DE DEPART DU CONVOI
26/06/10	COUVIN	9h30 Plaine des sports La Foulerie , sortie de la ville à droite (foot, tennis, piscine)	Place de Somzée à 8h30
03/07/10	ROLY	9h30 Place entre église et château	Place de Somzée à 8h45
10/07/10	TREIGNES (Viroinval)	9h30 à la gare : à droite à l'église, route de Vireux et de Givet (± 1,5 km)	Place de Somzée à 8h20
17/07/10	VAL-DIEU (Abbaye de Aube)	10h00 au parking de l'abbaye	Parking principal de l'IMTR à 8h00
24/07/10	LORCE (Aywaille, vers les sources de Bru)	10h15 parking au début du village, bancs + panneaux	Parking principal de l'IMTR à 8h00
31/07/10	LA FORET (Vresse – La Semois)	10h00 parking autour de la fontaine, route principale  Guide : G.Larsimont comme tous les ans	Place de Somzée à 8h15
07/08/10	VENCIMONT (La Houille)	9h30 sur la place	Place de Somzée à 8h15
14/08/10	HUCCORGNE ( La Mehaigne)	10h00 parking de l'école, en bas de l'église	Parking principal de l'IMTR à 8h30
21/08/10	RESTEIGNE (Rochefort La Lesse)	9h30 Parking du resto au bord de la Lesse – pont - E411 sortie 23 : Halma – Chanly - Resteigne	Place de Somzée à 8h10
28/08/10	REGNISSART  Au barbecue, « Au Bon Dieu Rouge » à 3 km à gauche dans le bois au départ de la route de Viroinval à Nismes  A 10h00 pour marcher    Vers 12h00 pour manger le BBQ  Prévoir ses fournitures + table + chaises. Feu et grilles sur place		Place de Somzée à 9h00
04/09/10	NALINNES-CENTRE	Au hall sportif à 9h30 <b>Reprise de la saison 2010/2011</b>	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX

<b>Renseignements :</b> Philippe <b>MARLAIR</b> , président	0475.890.500
Pol <b>LECOQ</b> , responsable des marcheurs	071.21.45.66
Dominique <b>LIEGEOIS</b> , secrétaire	071.22.08.22