



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
www.courirpourmieuxvivre.be

Tarcienne, août 2010.

Chers amis sportifs, chères amies sportives,

Comme chaque année à pareille époque, nous vous envoyons le programme de la nouvelle saison (déjà la **22ème** ! Incroyable !). La **marche** et le **jogging** reprendront le **samedi 4 septembre à 9h30** au Centre sportif de Nalignes excepté pour les joggeurs débutants, leur entraînement reprendra le mardi 7 septembre à 19h00.

La cotisation pour l'ensemble de la saison est de **60 euros** pour les joggeurs (**30 euros** pour les moins de 18 ans) et de **35 euros** pour les marcheurs (1 séance) ou **45 euros** pour les 2 séances.

La section **VTT** reprendra le **dimanche 12 septembre** sur la place de Nalignes-Centre à **9h00** (cotisation : **25 euros**).

GROUPES DES JOGGEURS : REPARTITION

Les mardis et jeudis à 19h au centre sportif de Nalignes centre (rue des Monts)	Les samedis à 9h30 aux endroits de rendez-vous fixés
Groupe de Jean-Louis : > 10 km/h Groupe de Yves : 9,5 à 10 km/h Groupe de Nicolas : 9 km/h Groupe de Hilda : 8 à 8,5 km/h Groupe de Martial : 7 à 7,5 km/h alternance marche et course Groupe de Robert : 5 à 6 km/h (groupe des nouveaux (débutant dans la course à pied) entraînement uniquement le mardi et le samedi	Groupes de Jean-Louis et Yves : Yves entraîne les 2 groupes en alternant les sorties longues (1h30 à 2h00) en une ou deux boucles. Nicolas garde son groupe. Jean-Louis entraîne le groupe de Hilda. Josiane entraîne le groupe de Martial. Robert garde son groupe.
<p>➤ BERNARD : responsable technique se charge de coordonner le tout et propose aussi des plans d'entraînement et des remises à niveau à partir de tests individuels.</p>	



Le club est affilié à la Fédération Belge Francophone d'Athlétisme (F.B.F.A.T.), de ce fait, un **CERTIFICAT MEDICAL EST INDISPENSABLE** pour être couvert par l'assurance.

Pour alléger le travail de la trésorière, GROUPEZ, autant que possible, **DANS UNE ENVELOPPE** :

- la cotisation
- le certificat médical
- le formulaire d'inscription de la F.B.F.A.T. en 2 volets (si vous êtes nouvel inscrit)

Sur cette enveloppe, indiquez :

- votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées + nom d'épouse)
- votre date de naissance
- votre adresse + adresse mail
- votre n° de téléphone
- le contenu de l'enveloppe
- le nom de votre moniteur

Remettez ensuite cette enveloppe à votre moniteur. (Si possible, une seule enveloppe par personne). D'avance, merci.

Nous vous rappelons qu'à partir d'un certain âge, la pratique d'un sport doit être bien suivie médicalement et la prudence peut justifier la réalisation d'un bilan plus poussé, avec ECG d'effort en centre spécialisé.

En semaine, des vestiaires et des douches sont accessibles gratuitement pour les joggeurs au centre sportif.

GROUPE DES MARCHEURS

Chaque samedi, à 9h30, **PAUL et WILLY** vous proposeront soit une boucle de ± 8 km soit une boucle de 10 km.

Chaque mardi, de 14 à 16h, **PAUL** encadrera un seul groupe marchera ± 10 km.



qui |

Si votre mutuelle intervient dans votre cotisation, veuillez remettre le document à remplir dans une enveloppe timbrée avec votre adresse à votre moniteur ou à la secrétaire. Après avoir vérifié que vous êtes en ordre de cotisation, Monique complètera le document et vous le renverra.

Voici dès à présent quelques dates importantes à noter dans vos agendas:

VTT des 7 Clochers : 9 janvier

Marche Adeps : 6 février

Jogging des Monts : jeudi 2 juin

Barbecue de fin de saison : 25 juin

Sur ce, **à bientôt !!!** Vos moniteurs s'échauffent déjà et il y a nécessairement un groupe « à vos mesures ».

Bougez-vous, ça fait un bien fou !... Vive les activités sportives au grand air !

La Secrétaire
D. LIEGEOIS

La Trésorière
M. GRIMONT

Le Président
PH. MARLAIR

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus aux adresses habituelles :

Philippe MARLAIR, Président, rue des Fossés, 3 à 6120 Nalinnes 071. 21.36.19 ou 0475. 890.500

Monique GRIMONT, Trésorière, allée des Hêtres, 17 à 6280 Gerpinnes 071.21.77.07

Dominique LIEGEOIS, Secrétaire, rue de Sausy, 62 à 5651 Tarcienne 071.22.08.22

VOS MONITEURS :

Bernard HENRY : 071.50.13.73 Yves WEETS : 071.21.99.56 Jean-Louis WAEM : 0479.01.33.98

Robert WOUTERS : 0479.49.33.10 Martial BLAMPAIN : 0478.34.67.64 Willy LORIAUX : 071.43.93.48

Nicolas DEVAUX : 071.68.68.27 Hilda POELAERT : 0499.16.08.91 Paul LECOCQ : 071.21.45.66