



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES RENDEZ-VOUS DE L'ETE

Pour ne pas perdre les bienfaits d'une saison de jogging, voici quelques propositions :

- **MARDI & JEUDI à 19h00** : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux. au centre de délasserment de Marcinelle (Parcours Vita) ou au Hall des sports de Nalines (cafétéria fermée mais Kiosque ouvert si grande soif !)

Rendez-vous aussi pour les cyclos du club au kiosque le dimanche matin (voir

Philippe

Marlair pour les heures).

- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d'ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, V.T.T., randonnées pédestres, natation, ...
- S'il fait chaud, sortez couverts avec votre réserve d'eau, votre corps d'athlète vous en sera reconnaissant !



INFOS CLUB

- La **reprise des entraînements** aura lieu le **samedi 4 septembre** au Hall sportif de Nalines-centre à **9h30**. Un courrier vous parviendra fin août. Pensez déjà à votre certificat médical pour la saison prochaine ! Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).
- Un séjour sportif et convivial est prévu à Gérardmer les samedi 25, dimanche 26 et lundi 27 septembre 2010 (Fête de la Communauté Française).

QUELQUES DATES A RETENIR pour les courageux

- Dim. 4 juillet à **Bouffioulx** : 27^{ème} jogging des Bouffiols : 12,4 Km à 10h00
- Sam. 18 juillet à **Placenoit** : 25^{ème} jogging de Placenoit : 9,6 km à 10h15 Run bike à 10h00
- Sam. 24 juillet à **Louette St Pierre** : L'Ardennaise 21 km à 16h00
- à **Macquenoise** : 10 miles de l'Oise 16 km à 16h00
- Sam. 31 juillet à **Clermont** : 5 & 12 km à 15h00
- à **Mariembourg**: 5 et 10 Km à 16h00
- Dim. 8 août à **Ham-sur-Heure** : Trail du Val d'Heure : 20, 36 & 56 Km à 9h00
- Dim. 15 août à **Gerpennes** : 17^{ème} jogging de la Rochette : 5 & 10 km à 11h00
- Dim. 22 août à **Châtelineau** : 14^{ème} course des 3 Vieux : 13 km à 11h00
- Sam. 28 août à **Pesche** : 22^{ème} jogging des Paires : 5 & 11 km à 15 et 16h00
- Dim. 29 août à **Sart-Eustache** : 7 & 11 km à 10h00
- **Sam. 4 sept.:** reprise des entraînements au hall sportif de Nalines-centre à 9h30
- Sam. 4 sept. à **Biesme** : 16^{ème} jogging des Hayettes : 5 & 12 Km à 15h00
- Dim. 5 sept. à **Gosselies** : 4 et 8 miles de Caterpillar : 6 & 12 km à 10h30
- Dim. 12 sept. à **Monceau** : 10^{ème} course du Château : 5 & 10 Km à 10h30

Renseignements : Philippe MARLAIR , président	0475.890.500
Bernard HENRY , responsable des joggeurs	071.50.13.73
Dominique LIEGEOIS , secrétaire	071 22 08 22