



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de mai et juin 2011

www.courirpournieuxvivre.be

Pour tous : les samedis à 9h30

- 07/05/11 : **Marcinelle** Bois du Cazier
Rue du Cazier
14/05/11 : **Marbaix**
Place de l'église
21/05/11 : **Yves-Gomezée**
Place St Laurent
28/05/11 : **Bouffioulx**
Place de France

Pour les marcheurs du mardi 14H

- 03/05/11 : **Soumoy**
Place de l'Europe
10/05/11 : **Maredsous**
Parking de l'abbaye
17/05/11 : **Senzeille**
Place Verte
24/05/11 : **Chaumont** Ecole
Rue de l'Abbé Desomme
31/05/11 : **Cerfontaine** Eglise
Attention emplacements à durée limitée

Le jeudi de l'Ascension 02.06.11 à 10h00 : JOGGING DES MONTS ET VTT FAMILIAL organisés par notre club (Salle Notre Maison à Nalannes centre) Jogging par équipes de 2 ±10km fléchés

04/06/11 : **Silenrieux** Escapade gourmande

Rue Par delà l'Eau

11/06/11 : **Thuillies** Place

A 100 m de l'église

18/06/11 : **Laneffe** Hall des sports

Rue des Battis

07/06/11 : **Villers-le-Gambon**

Place

14/06/10 : **Lobbès**

Place

21/06/11 : **Saint Aubin**

Eglise

SAMEDI 25/06/11 : 9h30 Présentation du bilan financier de l'année par Olivier et Philippe
10h00 DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DE FIN DE SAISON DU CLUB
Aux Ecuries du château d'Ham/Heure

28/06/11 : **Presles**

Carrefour rues de Villers et Prince Evêque



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 et activités du club

Di 01.05.11 à 15h00 : **Presles** 13 km

Sa 07.05.11 à 15h00 : **Marcinelle Ipsma** 4 et 11 km

Sa 07.05.11 à 19h00 : SOUPER DANSANT DU CLUB Salle de l'Elysée à Beignée

N'oubliez pas de réserver avant le 30 avril Menu et renseignements sur le site du club Olivier 071 22 81 35

Di 15.05.11 Triathlon de **Charleroi** 500 - 20 - 5 Rens. : Bernard et Nicolas

Sa 21.05.11 à 16h00 : **Couvin** 6 et 10 km

Di 22.05.11 à 15h00 : **Châtelet** 14 km « La Chateletaine »

Sa 28.05.11 à 14h00 : **Jamioulx** 6 et 12 km

Di 29.05.11 à 15h00 : **Bruxelles** 20 km

Je 02.06.11: JOGGING DES MONTS et VTT FAMILIAL organisés par notre club

Jogging de ± 10 km par équipes de 2 à 10h00 Salle Notre Maison Nalannes centre

Sa 11.06.11 à 15h00 : **Thuin** 6 et 11 km « Corrida des Ruelles »

Lu 13.06.11 à 10h30 : **Thiméon** 6 et 12 km « Courir pour le plaisir »

Sa 18.06.11 à 15h00 : **Montignies-le-Tilleul** 10 km

Sa 25.06.11 : 10h00 : DERNIER ENTRAINEMENT ET BARBECUE DU CLUB

Ecuries du château d'Ham-sur-Heure

Di 26.06.11 à 10h30 : **Charleroi** Semi-marathon (aussi un 6 km)

Di 03.07.11 à 10h00 : **Bouffioulx** Les Bouffiols 12 km

En espérant vous voir tout aussi nombreux la saison prochaine ...BONNES VACANCES A TOUS

