



## 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](http://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 ENTRAÎNEMENT 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](http://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 ENTRAÎNEMENT 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**

