



COURIR POUR MIEUX VIVRE asbl
A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !

Rendez-vous des mois de mars et avril 2011

www.courirpourmieuxvivre.be

Pour tous, les samedis à 9h30

Sa 05.03.11 : Hanzinne (Salle des fêtes)
Sa 12.03.11 : Joncret (Place)
Sa 19.03.11 : Walcourt (Hall des sports)
Sa 26.03.11 : Gozée (Ecole de Là-Haut)
Sa 02.04.11 : Thy-le-Château (IMP)
Sa 09.04.11 : Morialmé (place)
Sa 16.04.11 : Hymiée (Place)
Sa 23.04.11 : Marcinelle (centre de délass.)

Pour les marcheurs, le mardi à 14h

Ma 01.03.11 : Biesmes (piscine)
Ma 08.03.11 : Rognée (Eglise)
Ma 15.03.11 : Solre-St-Géry (église)
Ma 22.03.11 : Thuin (Bois du Grand Bon Dieu)
Ma 29.03.11 : Yves-Gomezée (ancienne place com)
Ma 05.04.11 : Beaumont (Place du Point de Vue)
Ma 12.04.11 : Daussois (église)
Ma 19.04.11 : Thy-le-Bauduin (Eglise)
Ma 26.04.11 : Cerfontaine (église)

Sa 30.04.11 : FÊTE DES BRIGANDS - ECOLE DE NALINNES CENTRE *TRAJET SURPRISE*

DATES A RETENIR / COURSES & ACTIVITES DU CLUB

Di 13.03.11 : à 9h30 : Trail de **Chimay** 21 et 35 km
à 15h00 : 5 & 10 miles de **Charleroi**
Di 27.03.11 : à 10h00 : Trail de **Gougnes** 8 et 35 km
Sa 02.04.11 : à 15h00 : la course des gazelles à **Hymiée**
8 km rien que pour les dames !
Sa 09.04.11 : à 15h00 : 5 & 10 miles de **Morlanwez**
Di 17.04.11 : à 11h00 : Val d'Heure à **HAM-SUR-HEURE** 7 et 14 km
Ve 22.04.11 : à 19h00 : la corrida du vendredi saint à **DINANT** 10 km
Di 01.05.11 : à 15h00 : jogging Parc et Castel à **Presles** 5,5 et 13 km



JOGGING DES MONTS organisé par notre club le **JEUDI 2 juin 2011**
BARBECUE DU CLUB le **SAMEDI 25 juin 2011**