



**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](http://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 **Gougnyes** 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**