



## COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Rendez-vous des mois de janvier et février 2011

[www.courirpournieuxvivre.be](http://www.courirpournieuxvivre.be)

### Pour tous : les samedis à 9h30

Sa 01.01.11 : JOUR DE L'AN

Sa 08.01.11 : **Cour/Heure**

Place du jeu de balle

Sa 15.01.11 : **Jamioulx**

Piste Hébert

Sa 22.01.11 : **Acoz**

Place de l'église

Sa 29.01.11 : **Marcinelle**

IPSMA Rue des Bruyères

### Pour les marcheurs le mardi à 14H

Ma 04.01.11 : **Bouffioulx Sébastopol**

Ancienne cheminée Av. Paul Pastur

Ma 11.01.11 : **Boussu-lez-Walcourt** (Barrages)

Parking du Belvédère

Ma 18.01.11 : **!!! Marbaix-la-Tour**

Place de l'église

Ma 25.01.11 : **Hanzinelle**

A 200 m de la place de l'église

Ma 01.02.11 : **Thuin** Bois du Grand Bon Dieu

Près du service incendie

Sa 05.02.11 : pas d'entraînement mais possibilité de courir le lendemain

Di 06.02.11 : **MARCHE ADEPS ORGANISEE PAR NOTRE CLUB** Jogging encadré par vos moniteurs

Départ à 9h30 de la salle Notre Maison à Nalinnes-centre (parcours de 5, 10, 15 et 20 km)

Sa 12.02.11 : **Thy-le-Château**

Devant l'église

Sa 19.02.11 : **Fromiée** Maison du village

Rue Traversière

Sa 26.02.11 : **Thuin** Centre sportif

Drève des Alliés

Ma 08.02.11 : **Thuillies**

Place (pas à l'église)

Ma 15.02.11 : **Silenrieux** Route des Barrages carrefour

Parking face à L'escapade gourmande

Ma 22.02.11 : **Hymiee**

Place de l'église

## DATES A RETENIR : COURSES ET ACTIVITES DU CLUB

Sa 08.01.11 : à 14h00 : Les Relais tarés à WANGENIES (Bois de Soleilmont) Course de 20 km en relais par équipes de 3

*Bonne Année*



**2011**

Di 09.01.11 : Le comité a décidé de ne plus organiser le VTT DES 7 CLOCHERS  
Merci à tous ceux qui ont participé au succès de cet événement.

Di 23.01.11 : à 10h15 : Jogging des Givrés à VELLEREILLE-les-BRAYEUX 5&11 km

Sa 05.02.11 : à 14h30 : Les 3 Lieues de BRAINE-LE-COMTE 12,8 km

Dimanche 06.02.11 : **MARCHE ADEPS organisée par le CPMV**

5, 10, 15 et 20 km Jogging encadré par vos moniteurs à 9h30 Salle Notre Maison de Nalinnes-centre (Rappel : pas d'entraînement la veille)

Sa 12.02.11 : à 9h30 : Trail des 3 Vallées à COUVIN 11, 22 & 33 km

Idem en marche à partir de 8h30

Sa 19.02.11 : à 15h00 : Jogging de Ste Gertrude à NIVELLES 10,5 km

Sa 26.02.11 : à 14h30 : La Portelette à LOBBES 6 & 13 km