



## COURIR POUR MIEUX VIVRE

**A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !**  
*Rendez-vous des mois de novembre et décembre 2010*

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

### Pour tous : les samedis à 9h30

- 06/11/10 : Gourdinne  
Place St Walhère
- 13/11/10 : Nalines Bultia  
Place de l'église
- 20/11/10 : Laneffe  
Salle omnisports Rue des Battis
- 27/11/10 : Gerpennes centre  
Poste Rue du Parc St Adrien
- 04/12/10 : Beignée  
Place
- 11/12/10 : Chastrès  
Zoning Allée des Linaires
- 18/12/10 : Ham-sur-Heure  
Château ou Corrida Gerpennes
- 25/12/10 : Pas de rendez-vous  
C'est Noël
- 01/01/11 : Pas de rendez-vous  
Bonne année

### Pour les marcheurs le mardi à 14H

- 02/11/10 : Ham-sur-Heure  
Gare
- 09/11/10 : Yves-Gomezée  
Eglise
- 16/11/10 : Pry  
Salle les Scousses Rue du grand Pont
- 23/11/10 : Nalines Bultia  
Place de l'église
- 30/11/10 : Gerpennes centre  
Poste R. du Parc St Adrien
- 07/12/10 : Acoz centre  
Place de l'église
- 14/12/10 : Rognée  
Eglise
- 21/12/10 : Fromiée  
Tournibus maison du village
- 28/12/10 : Cour-sur-Heure Place de l'Indépendance

Pendant les congés de Noël, les rendez-vous des mardis et jeudis sont maintenus pour vous permettre d'éliminer les excès.



## COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

### A vos agendas Dates à retenir : COURSES & ACTIVITES DU CLUB

- Je 11/11/10 à 15h00 : 6,2 et 11,7 km à Agimont : 26ème Agimontoise
- Sa 20/11/10 à 15h00 : 4 et 10 km à Beaumont : Jogging de l'athénée
- Sa 04/12/10 à 19h30 : 7,8 km à Namur : Corrida
- Sa 11/12/10 à 19h30 : 5 et 10 km à CHARLEROI : Carolorida
- Sa 18/12/10 à 14h30 : 10,4 km à GERPINNES : 31ème Corrida
- Di 26/12/10 à 10h30 : 5 et 12,4 km à Chimay : Corrida des Saints Innocents

*Joyeux Noël et Bonne Année*