



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
Rendez-vous des mois de septembre et octobre 2010
www.courirpournieuxvivre.be

EN FORME POUR LA REPRISE ?

Pour tous : les samedis à 9h30

- 04/09/10 : **Nalines** (pas les débutants--> Ma 7)
Hall des sports Rue des Monts
- 11/09/10 : **Gerpennes Flaches**
Maison de village Rue Paganetti
- 18/09/10 : **Berzée** Rue du Faubourg
Place du Spar
- 25/09/10 : **Nalines Haies (Ou séjour Vosges)**
Place de l'église
- 02/10/10 : **Thy-le-Château**
IMP Rue de l'institut L-M
- 09/10/10 : **Tarcienne**
Jeu de balle/ ruelle des Petits Baudets
- 16/10/10 : **Jamioulx** (+Dîner des marcheurs)
Prison Rue F. Vandamme
- 23/10/10 : **Fraire**
Terrain de foot Rue de Morialmé
- 30/10/10 : **Loverval**
Adeps Allée des Sports

Pour les marcheurs le mardi à 14H

- 07/09/10 : **Abbaye d'Aulne**
Parking du golf miniature
- 14/09/10 : **Nalines**
Etangs du moulin de Fontenelle
- 21/09/10 : **Chastrès (Walcourt)**
Autour de l'église
- 28/09/10 : **Saint Amand (Fleurus)**
Près de l'église
- 05/10/10 : **Fleurus Soleilmont Le campinaire**
Grand cimetière à 300m de l'abbaye
- 12/10 /10 : **Fraire**
Au terrain de foot, rue de Morialmé
- 19/10/10 : **Marcinelle**
Bois du Cazier, parking d'en haut
- 26/10/10 : **Monceau-sur-Sambre**
Parking extérieur du château



COURIR POUR MIEUX VIVRE

A fond la forme, bougez-vous, ça fait un bien fou !
www.courirpournieuxvivre.be

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

Di 12/09/10 : à 10h30 : 5 & 10 km à Monceau-sur-Sambre

Di 19/09/10 : à 11h00 : 6 & 11 km à Mettet

Sa 25/09/10 : à 15h00 : 6 et 10 km à Walcourt

Week-end CPMV à GERARDMER dans les Vosges en France les 25,26 et 27 septembre : au programme : marche, VTT + jogging à ROSHEIM « Les foulées des 4 portes » le dimanche 26 à 9h00 : 5,10 et 21 km et distance enfants dans les vignes et la cité médiévale.

Di 03/10/10 : à 14h30 : 6 & 15 km à Spy : Crêtes de l'homme de Spy

Di 10/10/10 : à 10h30 : 5 & 11 km au Bois du Cazier à Marcinelle

Di 23/10/10 : à 14h30 : 7,5 et 12,5 km à Roselies : Le Val de Biesme

Sa 30/10/10 : à 14h30 : 9 km en duo à Monceau-sur-Sambre : duo d'Halloween

