



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES MARCHES DURANT LES VACANCES

Ces marches, organisées uniquement les samedis, sont gratuites et ouvertes à tous. Les enfants (10 ans au moins) devront pouvoir marcher normalement 8 à 11 km. Pensez au co-voiturage !

Notamment au départ du point de rassemblement (place de Somzée ou IMTR)

Seuls les affiliés au club sont couverts par l'assurance.

Conseils : emportez chapeau ou casquette, eau, biscuits, crème solaire, lunettes de soleil, essuie, spray pour piqûres d'insectes, etc...



<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Adresse</u>	<u>Rendez-vous</u>	<u>Kilométrage</u>
02/07/11	Crupet	Parking de la grotte Rue Haute 5332 - Crupet - 09h30	Somzée, Place à 08h15	+/- 10 Kms
09/07/11	Marais d'Harchies (Il s'agit d'une promenade nature - prendre des jumelles pour ceux qui en ont)	Rue des Préaux - Parking du restaurant « Du Préau » 7321 - Bernissart - 09h30	Jamioulx, Parking de la Piste Hébert et Tennis à 08h15	+/- 10 Kms
16/07/11	Momignies	Momignies, Place de l'Eglise à 09h30	Somzée, Place à 08h30	+/- 10 Kms
23/07/11	Villers-la-Ville Promenade « Le Coureur des Bois » Georges et René	Parking face au « Chalet » en montant à droite, Ruines de l'Abbaye à 09h30	Parking de l'IMTR à 08h15	+/- 10 kms
30/07/11	Gros Fays (Bièvre) Promenade « Le Moulin de Gros Fays » Georges	Eglise à 09h30	Somzée, Place à 08h00	+/- 10 kms
06/08/11	Nafraiture (Vresse sur Semois) Promenade « Ici la France » Georges	Place Baron Frédéric à 10h00	Somzée, Place à 08h00	+/- 8 kms
13/08/11	Arquennes	Parking du centre sportif à 09h30	Parking IMTR à 08h30	+/- 10 Kms
20/08/11	Olne Claude	Parking de l'Ecole communale, route de Xhendelesse à 10h00	Parking IMTR à 08h00	+/- 10 Kms
27/08/11	Rouge Cloître - Auderghem	Parking du stade de foot - Quitter la voie rapide vers Bruxelles (fin de la E 411) ; à droite se garer sur parking du stade de foot à 09h30	Parking IMTR à 08h15	+/- 10 Kms

NB : Concernant la restauration d'après marche dans un éventuel établissement, la réservation de cette dernière se fera individuellement et non plus collectivement comme précédemment.

Attention : Si mauvais temps, téléphonez pour annulation ou randonnée locale de remplacement.

Renseignements : Pol LECOCQ 071.21.45.66 0494 90 34 15
Jacques JACQUOT 0476 56 49 34