



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

LES RENDEZ-VOUS DE L'ETE

Pour ne pas perdre les bienfaits d'une saison de jogging, voici quelques propositions :

- **MARDI & JEUDI à 19h00** : « Entraînements libres » sans moniteur pour tous les niveaux au centre de délasserment de Marcinelle (Parcours Vita) ou au Hall des sports de Nalannes (cafétéria fermée mais Kiosque ouvert si grande soif !)
- C'est aussi le moment de se tester dans d'autres activités d'ENDURANCE-PLAISIR » : vélo en famille, V.T.T., randonnées pédestres, natation, trail, trekking,...
- S'il fait chaud, sortez couverts avec votre réserve d'eau, votre corps d'athlète vous en sera reconnaissant !



INFOS CLUB

- La reprise des entraînements aura lieu le **samedi 3 septembre** au Hall sportif de Nalannes-centre à **9h30**. Un courrier vous parviendra fin août. Le certificat médical n'est plus obligatoire mais néanmoins, nous vous conseillons de passer une visite chez votre médecin ou plus un ECG à l'effort afin de vous assurer que vous êtes apte à pratiquer un sport. Visitez aussi notre site (adresse ci-dessus).
- La reprise des sorties VTT aura lieu le dimanche 11 septembre à 9h00 sur la place du kiosque.

QUELQUES DATES A RETENIR pour les courageux

- Dim. 3 juillet à **Bouffioux** : 28^{ème} jogging des Bouffiols : 4,8 & 12,4 Km à 10h00
- Sam. 16 juillet à **Plancenot** : 20^{ème} jogging de Plancenot : 9,6 km à 10h15
- Sam. 23 juillet à **Louette St Pierre** : L'Ardennaise 21 km à 16h00
- à **Macquenoise** : 10 miles de l'Oise 16 km à 16h00
- Sam. 30 juillet à **Mariembourg** : 5 et 10 Km à 16h00
- Dim. 7 août à **Ham-sur-Heure** : Trail du Val d'Heure : 20, 36 & 56 Km à 9h00
- Dim. 14 août à **Gerpennes** : 18^{ème} jogging de la Rochette : 5 & 10 km à 11h00
- Dim. 21 août à **Sart-Eustache** : 7 & 11 km à 10h00
- Sam. 27 août à **Pesche** : 23^{ème} jogging des Poires : 5 & 11 km à 15 et 16h00
- Dim. 28 août à **Gosselies** : 4 et 8 miles de Caterpillar : 6 & 12 km à 10h30
- **Sam. 3 sept.** : reprise des entraînements au hall sportif de Nalannes-centre à 9h30
- Sam. 3 sept. à **Biesme** : 17^{ème} jogging des Hayettes : 5 & 12 Km à 15h00
- Dim. 11 sept. à **Monceau** : 11^{ème} course du Château : 5 & 10 Km à 10h30

Renseignements : Philippe MARLAIR , président	0475.890.500
Bernard HENRY , responsable des joggeurs	071.50.13.73
Dominique LIEGEOIS , secrétaire	071 22 08 22