



## COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

**Départs :** Place de Nalignes Centre à 9h précises.

**Retours :** prévus vers 11h45 – 12h00.

**Conditions requises :** être capable de rouler à allure modérée pendant au moins 2h30.

Deux groupes seront constitués : un groupe à allure sportive et l'autre à allure modérée.

### **Dates des sorties et moniteurs saison 2013-2014.**

08/09/13 Gérard, Philippe	08/12/13 André, Bobo
15/09/13 Marc, Xavier	15/12/13 Denis, Vincent
22/09/13 Philippe, Gérard	05/01/14 Béatrice, Marc
29/09/13 week-end club à Ambleteuse	12/01/14 Bobo, Sergio
06/10/13 Jean B, Jacques	26/01/14 Jacques, Stéphane S
13/10/13 Philippe sortie au départ de Villers Deux Eglises (place), RV au kiosque à 8h30 ou sur place près de l'église à 9h00	02/02/14 Jean-Marie, André
20/10/13 Stéphane S, Didier	16/02/14 André, Anne
03/11/13 André, Marc	23/02/14 Stéphane S, Didier
10/11/13 Jean-Marie, Denis au départ de Saint Aubain RV à l'église	16/03/14 Didier, Stéphane Départ du kiosque à 8h30 ou de chez Didier à 9h, 28, rue du Panorama à Thuin
17/11/13 Jacques, Stéphane D	23/03/14 Denis, Jean-Marie Départ parking Abbaye de Maredsous
24/11/13 Anne, Philippe	30/03/14 Didier, Jacques