



COURIR POUR MIEUX VIVRE

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

Départs : Place de Nalannes Centre à 9h précises, retour prévu vers 11h45 - 12h00.

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

Dates des sorties et moniteurs d'encadrements VTT Saison 2022-2023

Di 03/09/23 : Philippe / Denis	Di 24/12/23 + le 31 : 2 sorties non officielles
Di 10/09/23 : Philippe / Guy	Di 31/01/24 : Propositions de ces 2 sorties de 9h30 à 11h30 Philippe
Di 17/09/23 : Denis / Philippe Départ : Place de Morialmé	Di 07/01/24 : Sortie VTT Nalannes - Haies « ex » 7 clochers
Di 24/09/23 : Damien/Jean Jacques	Di 14/01/24 : Laurence / Karine
Samedi 30/09/23 : Journée sportive Pizza, marche, VTT-VTC, balade gourmande 9h30 Salle Notre Maison	Di 21/01/24 : Didier / Stéphane D.
Di 08/10/23 : Jean-Jacques/Jean W. Charleroi et ses terrils, Départ : Avenue Mascaux Marcinelle, Parking du Match	Di 04/02/24 : Marc / Manu
Di 15/10/23 : Anne / Julien	Di 18/02/24:Stéphane D./Stéphane Sch.
Di 22/10/23 : Denis / Damien	Di 03/03/24 : Xavier/Jean-Jacques
Di 05/11/23 : Laurence / Karine	Di 10/03/24 :Manu / Marc Départ : Chalet de la Forêt Villers-la-Ville
Samedi 11/11/23 : Marche Adeps du club Nalannes Centre	Di 17/03/24 : Denis / Bobo
Samedi 25/11/23 : Départ : Eau d'Heure La Plate Taille, 9h30 + resto chez Jean-François Baelden	Di 24/03/24 : Patrick / Damien Départ : Bersillies l'Abbaye Place
Di 03/12/23 : Philippe/ Didier	Di 07/04/24 : Olivier L. / Jeff L
Di 10/12/23 : Manu / Renaud	Di 14/04/24 :Didier / Stéphane Sch. Départ : Thuin Parking rue du Panorama, 28 (en face de chez Didier)
Di 17/12/23 : Jean D. / Thierry	Di 21/04/24 :Denis / Stéphane Sch. Chimay Place de la Gare + resto

Pour info :

Congé d'automne du 22/10 au 05/11

Congé d'hiver du 23/12/23 au 07/01/24

Congé de détente du 26/02 au 10/03

Congé de printemps du 27/04 au 12/05

Un grand merci aux capitaines de route qui ont accepté d'organiser une ou plusieurs sorties VTT.

Rappel pour les capitaines de route : tenez bien compte des battues de chasse organisées en octobre, novembre et décembre. La veille de votre sortie, n'hésitez pas d'aller faire un tour près des bois que vous emprunterez pour voir s'il n'y a pas un panneau d'interdiction. Vous pouvez aussi me contacter, je commence à recevoir les différentes dates des battues des communes limitrophes.

Pour la saison, une cotisation de 40 € vous sera demandée.

Cette cotisation couvre les frais administratifs, l'assurance et l'encadrement.

Bougez-vous, ça fait un bien fou !!

Pour le comité :

Anne-Marie Péters	Philippe Marlair	Régis Ega	Dom. Liégeois
Coordinatrice du VTT	Administrateur	Président	Secrétaire
GSM 0479 63 83 22	0475 890 500	0484 42 71 34	0498 03 08 17