

1 : Possibilité de covoiturage au départ du club, mail envoyé 72/48h00 avant sortie.

Joindre mes coachs : Martine - 06 76 07 15 64, Bernard - 06 21 75 41 74 et Pascal 06 80 83 10 56

Dates	Circuit	Horaire	Lieu de départ	Distance
Jeu 01/11	Férié (Toussaint)	X	Pas d'entraînement	X
Samedi 03/11	De la Voie Romaine au Paris Roubaix - Camphin en Pévèle (Session Pieds qui fument)	9h00/12h30	Camphin en Pévèle, Parking près de L'église.	16,5 Km
ou Samedi 03/11	MN du Cross du Comité Nord (participation financière 2€)	14h00	Stade des Ormes - rue de Lompret http://athle59.fr/mnlomme.html	10Km
Lundi 05/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 06/11	La Citadelle Vauban (Lille)	9h30/11h30	Parking de la Piscine Marx DORMOY à Lambersart	10Km
Mercredi 07/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 08/11	Les marais de Gruson	14h00/15h45	Rue du Stade à Sainghin en Mélantois	7/8Km
Samedi 10/11	Lac du Héron (Session Fast and Furious - 2 groupes)	9h30/11h30	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	10Km
Dimanche 11/11 MN du Trail de la Pévèle	Circuit des Marais (aratuit pour l'ACVA)	Départ à 9h30	Plus d'infos voir : www.jafretin.fr	6 et 12 Km
Lundi 12/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 13/11	Autour de sainghin en mélantois Sortie culturelle avec un guide	9h30/11h30	Rue du Stade à Sainghin en Mélantois	10Km
Mercredi 14/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 15/11	Lac du Héron	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Vendredi 16/11	Nocturne du Beaujolais Sortie avec le Club de Toufflers	Départ à 18h30	Salle polyvalente de Toufflers rue des Ecoles - 59390 participation 2,50 (infos par mail)	
Samedi 17/11	Circuit de Viviane et René Phalempin	9h30/11h30	Parking de la gare de Phalempin (51333) rue Léon BLUM	10/11Km
Dimanche Tonique 18/11	Lac du Héron (séance de fractionné)	9h00/11h00	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux) (plan de séance envoyé par mail)	10 Km
Lundi 19/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 20/11	Circuit des Six Bonniers	9h30/11h30	Base de Willems, parking haut	10/11Km
Mercredi 21/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 22/11	Les Six Bonniers	14h00/16h00	Base de Willems, parking haut	9 Km
Samedi 24/11 (1)	Samedi Ed' Bernard Wambrechies / Deulémont (Session Pieds qui fument)	9h/13h00	Château de Robersart à Wambrechies (repas en commun proposé à l'issue de la marche)	18/19 Km
Lundi 26/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 27/11	Lac du Héron	9h30/11h30	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	10Km
Mercredi 28/11	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 29/11	Lac du Héron	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Samedi 01/12	Sur les traces de Winston Churchill (circuit créé pour le centenaire de la 1ère guerre mondiale)	9h00/13h00	Ploegsteert (informations complémentaires par mail)	14,5 Km
Lundi 03/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 04/12	Circuit des Osiers	9h30/11h30	Parking de l'église de Louvil (rue de l'église 59830)	10 Km
Mercredi 05/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 06/12	Autour de Peronne en Mélantois	14h00/15h45	Parking de l'église de Louvil (rue de l'église 59830)	7/8Km
Samedi 08/12 (1)	Circuit Auger de Bousbecque	9h00/12h00	Parking Eglise de Bousbecque	13,6 Km
Lundi 10/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 11/12	Le Lac du Héron	9h30/11h30	Parking avenue de Courtrai	10 Km
Mercredi 12/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 13/12	Lac du Héron	14h00/15h45	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Samedi 15/12 ou	Lac du Héron	9h30/11h30	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	10Km
6ème Randonnée du Père Noel	Wambrechies (participation financière 2€)	13h45	Lieu de rassemblement : Office de tourisme de Wambrechies Plus d'infos : www.wambrechies.com	5 et 11,5 Km
Lundi 17/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Mardi 18/12	Autour de Bouvines (1)	9h30/11h30	Parking Mairie de Bouvines (59, chaussée Brunehaut 59830 Bouvines)	10 Km
Mercredi 19/12	Autour des lacs	18h30 /20h	Parking Salle Canteleu (rue Carpeaux)	7/8Km
Jeu 20/12	Les marais de Péronne	14h00/15h45	Parking de l'église de Louvil (rue de l'église 59830)	7/8Km
Samedi 22/12	Autour des Lacs + réunion UTM au club	9h00/11h00 11h00/12h30	Parking avenue du Lt Colpin Réunion UTM: définition + validation des entraînements UTM	10Km
Du dimanche 23/12/18 au Mardi 01/01/19 inclus	Fêtes de fin d'année Pas d'entraînement	X	Reprise le mercredi 2 janvier 2019	X