

VLAN

30/8/2017 – Semaine : 35 – Tél. : 069/88.80.80
Service petites annonces : 078/05.70.00
www.vlan-wapi.be

De 5 à 11 recyparcs à Ipalle

P. 3

Retrouvez tous nos bons plans sorties

P. 6

Wapi Tournai

Tournai : des tomates de 2 kg chez Bernard

P. 10

L'EXTRA FRITES
FRITERIE - SNACK
10^e ANNIVERSAIRE
JOURNÉE SPÉCIALE LE 17/09
BBQ géant • Places limitées
269, chaussée de Bruxelles
À TOURNAI
069/77.63.33

SPRL

Fourneau & fils

• Toiture
• Charpente
• Zinguerie
• Isolation

*Votre toiture
Notre métier !*

Devis gratuit

055 20 98 80
0478 71 59 03

www.fourneau-zn.be



A promotional poster for FRIT'HOUSE. The top half features the brand name 'FRIT'HOUSE' in large, metallic, 3D-style letters. A red horizontal line runs across the 'T' and 'H'. A yellow French fry is positioned above the 'H'. A blue Facebook logo is in the top right corner. Below the main title, there's a graphic showing a large yellow '1' with a crown on top, followed by an equals sign, and another large yellow '1' with a crown on top, followed by the text '1 HOUSE Burger OFFERT'. To the right of the equals sign is a large, detailed image of a 'HOUSE Burger' with a crown on top. The bottom half of the poster contains promotional text: 'Valable jusqu'au 10/09/2017. Uniquement à emporter.' (Valid until 10/09/2017. Only to take away.), the address 'Rue Saint Piat, 6 - TOURNAI', an email 'frithouse@hotmail.com', and the opening hours 'Ouvert 7jours/7 midi et soir de 11h30 à 14h (samedi et dimanche de 12h à 14h30) et de 18h à 23h.' (Open 7 days a week at noon and evening from 11:30 to 14h (Saturday and Sunday from 12h to 14h30) and from 18h to 23h.). The bottom right corner contains a small vertical code '00000001817801'.



2000019984/DA-B

**ATELIER DE GUITARE
D'ACCOMPAGNEMENT**
avec **Christian
BECART**

EN SAISON,
de septembre à juin,
en séances individuelles
ou par groupe de deux ou trois.
Possibilité de commencer
à tout moment de l'année.

En **STAGE** de printemps
ou en **STAGE** d'été, 5 matinées successives.

Méthode expérimentée
Pour le plaisir et sans solfège !
Pour tous à partir de 12 ans
Possible à partir de 10/11 ans après évaluation commune

A Tournai, Pic au Vent, La Girouette, 33
Tél. **069/23 20 18 - 0475/92 42 41**
Email : christian.becart@skynet.be

www.christianbecart.be

Les Cygnes

chaussures

vêtements

-15%* PROMO OUVERTURE



La team « Running Geek » ? Qui se cache derrière cette communauté sportive ?

Derrière leurs ordinateurs, les cinq gestionnaires du blog « Running Geek » relatent sur la toile virtuelle leurs expériences de course bien réelles. Fondé en février 2015 par le Tournaisien Jonathan Quique, le blog remporte un vif succès auprès des amateurs de course à pied et marathon.

Jonathan Quique confie : « Les soirées à l'université ont laissé des traces sur la balance et, une fois mes études terminées, j'ai décidé de me reprendre en main. J'ai commencé par surveiller mon alimentation, j'ai fréquenté les salles de sport. Mais cela ne dure qu'un temps et je me suis très vite dirigé vers la course. Les premières semaines ont été difficiles, mais le virus du jogging s'est rapidement installé ! »

Lorsque Jonathan décide d'enfiler ses baskets, il ignore que ce sport va devenir une véritable passion et l'un de ses principaux sujets de conversation : « C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de créer ce blog. Parler de course avec un coureur, d'accord, mais avec un non-sportif, ça tourne vite court. J'avais envie de partager mes temps de course, mes expériences », explique Jonathan, qui ajoute à la qualité de ses écrits l'expérience de sa formation en communication. « Le semi-marathon de Nivelles a marqué le réel point de départ du site. L'auteur de la meilleure lettre de participation pouvait gagner son dossier et six mois de coaching en sport. J'ai donc expliqué qu'en cas de victoire, je partagerai ces entraînements sur mon nouveau blog.

En février 2015, il a été mis en ligne. A la base, j'écrivais seul, mais



Jonathan Quique

© DR

des amis m'ont spontanément rejoint dans cette aventure. Aujourd'hui, on compte 200 visiteurs journaliers ».

Le premier annuaire de Belgique

Derrière la création de cet annuaire, il y a une idée de service, car en joggeur désormais aguerri, Jonathan se rend compte que ce genre d'information manque cruellement sur la toile. « Cela rend service tant aux organisateurs de courses qu'aux joggeurs. Il y a également un recensement des pistes d'athlétisme en préparation, ce qui existe déjà en Flandres, mais pas chez nous. On dépasse un peu l'aspect du simple blog pour tendre vers un site, mais

tout comme le fait de mettre ses baskets, on devient vite accro ! ».

La team de la « Running geek » ne se réunit pas systématiquement à chaque sortie. Cependant, après un parcours, elle aime refaire la course autour du verre de l'amitié, à l'image d'une troisième mi-temps.

Un blog, plusieurs rôles

« Tout comme pour les autres sports, il y a des méthodes pour améliorer ses chronos, des techniques, de la stratégie, ... On aime échanger après les courses, se donner des conseils. Pour les 20 km de Bruxelles, nous étions 35 à courir avec le maillot « Running Geek ». Prochainement, nous aimerions organiser des événements liés à la course à pied comme un beermile



Pour Jonathan, tout a commencé après l'université.

© DR

(Discipline américaine qui consiste à faire quatre fois un « à-fond », comprenez une bière et un tour de piste d'athlétisme ndlr).

Flashez la photo avec l'application Capteo pour découvrir cette communauté.

Nul doute que, si la Team à désormais rangé calottes et pulls de cercles étudiants, elle n'en reste pas moins une joyeuse bande de copains toujours prête à mêler sport et amusement. •

E.B

Site ?
runninggeek.be



Une équipe... bien équipée !

© DR DR

2000018184/BF-B

VITRERIE ET MENUISERIE
J.P. DECAMPS s.a.
LE SEUL FABRICANT POSEUR AGREE

KÖMMERLING POUR LA RÉGION

Usine de fabrication de châssis PVC de marque KÖMMERLING

Ouvert aussi le SAMEDI MATIN uniquement sur rendez-vous!



Comparons ce qui est comparable en termes de **QUALITÉ**

- 1) Châssis de 76 mm avec joint central
- 2) 6 chambres d'isolation thermique
- 3) Isolation du châssis K1.0
- 4) Double vitrage de K1.0
- 5) **15 ANS DE GARANTIE AVEC CERTIFICAT**

Retrouvez-nous sur Google JP Decamps + visite virtuelle
0 expo 1 atelier

Vous envisagez de rénover vos châssis-portes et volets Contactez-nous pour un **DEVIS GRATUIT** vous ne serez pas déçus de nos prix...

EN PLUS

POUR 2.800€ D'ACHAT CHÂSSIS ET PORTES **40% DE REMISE**
POUR 4.200€ D'ACHAT CHÂSSIS ET PORTES **45% DE REMISE**

Rue de la Platinerie 11 • 7340 Colfontaine • Tél : **065 67 41 69**
COLFONTAINE (WASMES) se situe à 5 km de Mons

APRÈS DEVIS, visitez l'atelier de fabrication châssis, car nous n'avons rien à cacher sur la qualité de notre menuiserie PVC !

2000026998/ES-B

DANCE
The Young Talents

Méthode anti-stress et anti-complexe

Hip-hop, Raga, New Ballet, Contemporain, Comédie musicale, Défilé de mode, Claquetttes, Girly, Funk, Babydance, Cours de perfectionnement...

COURS À RENAIX - TOURNAI - CELLES - FRASNES - FLOBECQ - ATH - ANVAING - LEUZE

Une école de danse et de comédie musicale pour filles et garçons à partir de 2.5 ans jusqu'aux adultes

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS ET D'INFORMATIONS:

TOURNAI: Le lundi 11 septembre 2017 de 17h30 à 19h30 à l'école du Château, Avenue Leray 33, 7500 Tournai

CELLES: Le jeudi 14 septembre 2017 de 17h00 à 19h00 au Hall des Sports de Celles.

REPRISE DES COURS À PARTIR DU LUNDI 18 SEPTEMBRE 2017

PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT

INFOS:
www.theyoungtalents.be • info@theyoungtalents.be
Valou Schepens - licence en pédagogie danse
0495/42.02.10



2000028046/BF-B

Le nouvel **iPhone8** pour septembre?

Découvrez toutes les informations en flashant cette image!

1 Téléchargez gratuitement l'application capteo
2 Photorenez une image avec l'icône capteo
3 Découvrez les contenus sur votre smartphone
4 Lisez votre Vlan autrement




