

# CA MARCHE

## BULLETIN N° 276

**Rappel** : Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la marche (promenade ou randonnée ) de la Gym ou du Taï Chi est **obligatoire**

- 1) Activités de CA MARCHE
- 2) Marches de septembre 2017
- 3) Marches d'octobre 2017
- 4) Activités hors CA MARCHE

### 1) Activités de CA MARCHE

#### A) Activités culturelles

- **LECTURE** : Renseignements : **Armand PAUL : 05 65 41 91 72**  
Voici la liste des livres choisis - **Pour septembre** auteur **Pierre LEMAÎTRE** : *Titre* : Au revoir là Haut (livre de poche) - **Pour octobre** : auteur **Eric FAYE** : *Titre* : Il faut tenter de vivre (livre de poche) *Séance* : le dernier mercredi de chaque mois de 17 à 19h à la médiathèque de SALVIAC
- **THEATRE** : **René DELPECH : 05 65 22 70 81 René FICAT 05 65 22 06 36**  
Le Pocket théâtre reprendra ses répétitions le lundi 4 septembre à 16h , puis toutes les semaines les lundis et mardis à 16h à la salle des fêtes de Montgesty pour préparer les prochains spectacles . Le premier aura lieu en automne à la salle des fêtes de Montgesty et sera identique à celui présenté pour la fête du printemps : c'est-à-dire la pièce principale en 1 acte intitulée **POUR UNE VALSE A CAPRI** de **David Olivier DEFARGES** qui sera interprétée par: **Annick GARNIER, Simone SAINTAUBERT et Vincent MENAUGES** suivie d'un conte en occitan par **René FICAT** et pour terminer un monologue écrit et interprété par **René DELPECH** . Le prochain spectacle sera présenté plus tard en fonction de son niveau de préparation . A toutes et à tous bonnes vacances en attendant de se retrouver.

#### B) Activités physiques

- **TAÏ CHI** : Renseignements : **Odette PEPERE : 05 65 37 44 48**  
Tous les mercredis de 15h à 16h 30, salle des fêtes de **Dégagnac** ou par beau temps au bord du plan d'eau
- **GYMNASTIQUE** : Renseignements **Catherine DELSALLES : 06 95 51 84 72**

## **Les Séances de gym Pilates reprendront le 25 septembre 2017 à 10h à la salle des fêtes de Cazals**

Elles auront lieu tous les lundis matins de 10h à 11h à la **salle des fêtes de Cazals** pour les adhérents de Ca Marche. La gym Pilates est à la fois une gym douce , du yoga et de la danse.

## **Les marches du mardi à partir du mois de septembre auront lieu l'après midi**

**MARCHES DU DIMANCHE: RDV à 14h 15 départ à 14h 30. Les coordonnées des personnes qui mènent les marches sont indiquées à chaque parcours ci dessous**

**Renseignements :les coordonnées des personnes qui mènent les marches seront précisées à chaque date prévue**

**Geneviève DOLLEY 09 63 27 10 92 , Marie France JUD 05 65 37 67 28**

**René FICAT 05 65 22 06 36**

**MARCHES DU MARDI : RDV 13 h 15 départ 13h 30 sur la place à DEGAGNAC pour toutes les marches. Le parcours du mardi suivant ainsi que le nom de la personne qui mènera la marche seront définis chaque mardi à la fin de la randonnée réalisée. En cas de déroulement de la « rando » sur une commune autre que DEGAGNAC , nous nous rendrons au départ en covoiturage.**

**Renseignements :            Josette RONDIN :    05 65 37 36 96 ou 06 66 05 36 84  
   ou Jean CALMON        05 65 41 01 43**

## **2 ) MARCHES de SEPTEMBRE 2017**

**DIMANCHE 3 : pas de randonnée prévue ( rentrée des classes le 4 septembre)**

**MARDI 5 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**SAMEDI 9 : Foire du Dégagnazes : Marche de 6km RDV devant l'ancienne école à 9h45 départ à 10h menée par Marie Josée VILLARD ( tel : 05 65 41 53 21)**

**MARDI 12 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**DIMANCHE 17 : St GERMAIN DU BEL AIR : RDV devant l'hôtel de ville : Circuit de 6km Menée par Marie France JUD ( tel : 0565376728)**

**MARDI 20 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**DIMANCHE 24 : SORTIE DU CLUB – PAS DE MARCHÉ**

### **3) MARCHES d'OCTOBRE 2017**

**DIMANCHE 1<sup>er</sup> : FAJOLES** : (sortie de Gourdon direction Auniac) **RDV place de l'église**  
Circuit de 7,5 Km : Menée par **René FICAT (05 65 22 06 36)**

**MARDI 3 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**DIMANCHE 8 : DEGAGNAC** RDV sur la place : circuit de 6 à 7 km  
Menée par **Geneviève DOLLEY (09 63 27 10 92)**

**MARDI 10 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**DIMANCHE 15 : THEDIRAC** : RDV devant la mairie , circuit de 7,2 km  
menée par **René FICAT ( tel N° 05 65 22 06 36)**

**MARDI 17 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut**

**DIMANCHE 22 : DEGAGNAC** : RDV sur la place : circuit de : 7,5 KM  
Menée par **Daniel LASPAS (tel : 06 72 51 38 26 )**

**MARDI 24 : RDV et lieu de départ voir plus haut**

**DIMANCHE 29 : LAVERCANTIERE** : RDV place du château Circuit de 6 km

Menée par **Geneviève DOLLEY (09 63 27 10 92)**

#### **4) Activités hors Ca Marche : Renseignements MJ VILARD (05 65 41 53 21 )**

- Occitan « Los Barjacaires » Cours le lundi de 17h à 19h à la salle des fêtes à « L'OSTAL »
- Une fois par mois soirée danses traditionnelles **Renseignements MJ VILARD 05 65 41 53 21**

**PROCHAINE REUNION BUREAU : 17 octobre à 10h à la Mairie de Lavercantière**