

CA MARCHE

BULLETIN N° 277

LA COTISATION ANNUELLE DE CA MARCHE EST DE 17 € POUR 2017/2018

L'ADHESION A LA FEDERATION : 22, 40€ (L'assurance de 2,60 € est payée par Ca Marche)

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

L'ASSEMBLEE GENERALE SE TIENDRA LE 19 NOVEMBRE 2017 A 10H 30 SALLE BASSE DE LA MAIRIE DE SALVIAC . LE REPAS QUI SUIVRA AURA LIEU A LAVERCANTIERE (salle sous la mairie prix 15 €)

INSCRIPTIONS: MJ VILLARD tel : 05 65 41 53 21

1) Activités de CA MARCHE

2) Marches de novembre 2017 attention horaire d'hiver RDV 14H

3) Marches de décembre 2017

4) Activités hors CA MARCHE

1) Activités de CA MARCHE

A) activités culturelles

LECTURE : Renseignements : Armand PAUL : 05 65 41 91 72

En raison des vacances de la Toussaint le groupe se réunira le 15 novembre 2017 à la médiathèque de SALVIAC 17 à 19h . Pour les dates ultérieures : toujours le dernier mercredi de chaque mois de 17 à 19h

Voici le livre choisi pour novembre : Eric FAYE : Titre : « Il faut tenter de vivre » Livre de Poche N° P 4386

THEATRE : René DELPECH : 05 65 22 70 81 René FICAT 05 65 22 06 36

Le Pocket théâtre reprendra ses répétitions les lundis et mardis à 16h jusqu'à la fin de l'année à la salle des fêtes de Montgesty . en vue de préparer un prochain spectacle qui sera présenté l'année prochaine.

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

CUISINE : Renseignements : MJ VILARD : 05 65 41 53 21

- Le 18 novembre à 15h , préparation du repas de L'Assemblée Générale : salle des fêtes de Lavercantière

- Le vendredi 8 décembre à 15h : préparation du repas du TELETHON : Salle des fêtes de Dégagnac

:

GYMNASTIQUE :Renseignements Catherine DELSALLE :06 95 51 84 72

Les Séances de gym Pilates ont lieu tous les lundis matins de 10h à 11h 15 à la salle des fêtes de Cazals pour les adhérents de Ca Marche.

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

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

René FICAT 05 65 22 06 36 assureront les marches de novembre et décembre

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.

Renseignement Josette RONDIN : 05 65 37 36 96 ou 06 66 05 36 84

ou Jean CALMON : 05 65 41 01 43

2) MARCHES de NOVEMBRE 2017

DIMANCHE 5 : St GERMAIN DU BEL AIR : RDV devant l'hôtel de ville - circuit de 6km menée par Marie France JUD (tel : 0565376728)

MARDI 7 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut

DIMANCHE 12 : SAINT- CIRQ - SOUILLAGUET : Départ Hameau de Souillaguet : place du 19 Mars 1962 : circuit de 7 Km - menée par René FICAT (tel 05 65 22 06 36)

MARDI 14 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut

SAMEDI 18 Préparation du repas à 15h salle des fêtes de LAVERCANTIERE

DIMANCHE 19 : Pas de randonnée : Assemblée Générale (voir plus haut)

MARDI 21 : RDV et lieu de départ comme indiqué plus haut

DIMANCHE 26 : CAZALS : Circuit du Château de Cazals (5 Km) Départ place H SALEL menée par René FICAT (tel 05 65 22 06 36)

3) MARCHES de DECEMBRE 2017

DIMANCHE 3 : Le VIGAN - RDV derrière l'église
Circuit de Pochy 8 Km (facile) : Menée par René FICAT (05 65 22 06 36)

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

SAMEDI 9: TELETHON à DEGAGNAC- circuit de 6 à 7 km
RDV 9h45 salle des fêtes de DEGAGNAC : départ 10h participation 5€
Menée par **Geneviève DOLLEY (09 63 27 10 92)**
Suivi pour ceux qui le désirent d'un repas à 15 €, voir rubrique cuisine -
réservation MJ VILARD 05 65 41 53 21
(Toutes les recettes seront versées au TELETHON)

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

DIMANCHE 17: CATUS « Chemin des Prieurs » Départ place de la mairie, circuit de 8 km menée par Monique DELSOL (tel N° 05 65 22 75 52)

4) Activités.(hors Ca Marche) Renseignements MJ VILARD (05 65 41 53 21)

- **Occitan « Los Barjacaïres »** Cours le lundi de 17h à 19h à la salle des fêtes à « L'OSTAL »
- Le samedi 2 décembre 2017 , soirée théâtre avec la troupe « La Rampe » « VIDA VIDANTA » à 21 h à « l'OSTAL »
- Une fois par mois soirée danses traditionnelles **Renseignements MJ VILARD 05 65 41 53 21**

PROCHAINE REUNION DU BUREAU : 5 décembre à 10h salle à la Mairie de Lavercantière

