

CA MARCHE

BULLETIN N° 279

SORTIES DES 29/30 SEPTEMBRE 2018 : ESPALION (Aveyron)

- **Samedi 29** : visite de la ville , visite du château fort de Calmont d'Olt
- **Dimanche 30** : visite de Conques , du trésor de Ste Foy, jardin de la Mothe
- Coût du voyage tout compris : car, visites, restaurant, hôtel en chambre double demi-pension **130,00 €** (Ca Marche rajoute 20 € par personne à cette somme)

Dernier délai de réservation le 30 juin . Acompte de 65 € par personne lors de l'inscription à l'ordre de Ca Marche à envoyer à la trésorière : Rondeau Pierrette, Pech-Curet 46340 Saviac

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

I) Activités de CA MARCHE :

- 1)Lecture – 2) Théâtre – 3)Taï chi - 4) Gymnastique
5)Horaire des marches du dimanche et du mardi
6)Marches de Mars 7)Marches d' Avril 8) Atelier Cuisine

II)Activités hors CA MARCHE

I)Activités de CA MARCHE

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

à la médiathèque de SALVIAC , dernier étage

toujours le dernier mercredi de chaque mois de 17 à 19h

Livres à lire

- Pour le 28 mars : « Sous le soleil de Satan » De Georges BERNANOS (reporté) livre de poche
- Pour le 25 Avril : « Le faux monnayeur » De André Gide Editeur Galimard

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

:

Ayant bien réussi , grâce à la conscience professionnelle des acteurs, la saison 2016/2017 le « Pocket Théâtre » se lance résolument sans plus attendre dans la préparation de deux pièces nouvelles qui seront jouées en 2018 / 2019. Il s'agit de « FEU LA MÈRE DE MADAME » de FEYDEAU et « LA LETTRE CHARGÉE » de LABICHE

Répétitions : tous les lundis et mardis à partir de 16h à la salle des fêtes de Montgesty

3) **TAÏ CHI** : Renseignements : Odette PEPERE : 05 65 37 44 48
Tous les mercredis de 14h 30 à 16h , salle des fêtes de Dégagnac .

4) **GYMNASTIQUE** : Renseignements Catherine DELSALLE :06 95 51 84 72
Les séances de gym Pilates ont lieu tous les lundis matins de 10h à 11h 30 à la salle des fêtes de Cazals .

5)HORAIRES

MARCHES DU DIMANCHE:→ *changement d'horaire* RDV à 14h 15 départ à 14h 30
Les coordonnées des personnes qui mènent les marches sont indiquées à chaque parcours ci-dessous

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 randonnée 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

6) MARCHES des DIMANCHES de Mars 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

DIMANCHE 4 ; LA FONTADE : RDV place mairie / monument aux morts - 5 km - facile –
menée par Marie France JUD - tél : 05 65 37 67 28

DIMANCHE 11: MONTGESTY RDV : Place de l'église :départ devant le moulin - circuit de 6,2km : facile (Mas de Rieu, Gagnoles, Bédé) menée par René FICAT tél : 06 37 87 68 15

DIMANCHE 18: MERCUES : Circuit de terre Blanc (château de Mercuès) 6km : facile
RDV 13h45 place du marché à CATUS puis covoiturage jusqu'au départ devant la salle des fêtes de Mercuès - menée par René FICAT tél : 06 37 87 68 15

DIMANCHE 25 : CATUS - RDV place du marché - Circuit de 8Km :Chemin des Prieurs - facile
menée par Monique DELSOL tél 05 65 22 75 52

7) MARCHES des DIMANCHES d' Avril 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

LUNDI 2 : LAVERCANTIERE Circuit de 6/7 km - **facile** - RDV devant le château, menée par Marie Josée VILARD tél 05 65 41 53 21 puis dégustation de la coque de Pâques à 16h 45 (salle sous la mairie)

DIMANCHE 8 : DEGAGNAC circuit de 5Km - **facile** - RDV devant l'église menée par Geneviève DOLLEY - tél 09 63 27 10 92

DIMANCHE 15: CONCORES - RDV devant l'église circuit de Linars - 8 Km - niveau moyen + deux côtes - menée par René FICAT - tél 06 37 87 68 15

DIMANCHE 22: CALAMANE RDV devant la mairie - Circuit de 6,5 Km – **facile** - menée par Marie France JUD tel : 05 65 37 67 28

DIMANCHE 29: SAINT CIRQ MADELON- pour s'y rendre : Gourdon, Payrignac - circuit de 5,5 Km : très facile - RDV devant l'église St Georges menée par René FICAT - tel 06 37 87 68 15

8) Cuisine Renseignements MJ VILARD 05 65 41 53 21

- Découpe des canards : jeudi 1er mars salle des fêtes de Lavercantière à 15h
- Cuisson puis repas en commun même endroit : samedi 2 mars

II) 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 « L'Ostal »
- Une fois par mois soirée danses traditionnelles

PROCHAINE REUNION DU BUREAU : Mardi 10 Avril à 10 h salle au-dessus de la mairie de LAVERCANTIERE

CA MARCHE

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

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 randonnée 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

6) MARCHES des DIMANCHES de Mars 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

DIMANCHE 4 ; LA FONTADE : RDV place mairie / monument aux morts - 5 km – facile - menée par Marie France JUD - tél : 05 65 37 67 28

DIMANCHE 11: MONTGESTY RDV : Place de l'église et départ devant le moulin - circuit de 6,2km (Mas de Rieu, Gagnoles, Bédé) menée par René FICAT tél : 06 37 87 68 15 - Facile

DIMANCHE 18: MERCUES : Circuit de terre Blanc (château de Mercuès) 6km - Facile
RDV 13h45 place du marché à CATUS puis covoiturage jusqu'au départ devant la salle des fêtes de Mercuès - menée par René FICAT tél : 06 37 87 68 15

DIMANCHE 25 : CATUS RDV place du marché Circuit de 8Km :Chemin des Prieurs - facile
Menée Par Monique DELSOL tél 05 65 22 75 52

CA MARCHE

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

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 randonnée 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

7) MARCHES des DIMANCHES d' Avril 2018 Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

Lundi 2 : LAVERCANTIERE Circuit de 6/7 km – facile -RDV devant le château, menée par Marie Josée VILARD tél 05 65 41 53 21 puis dégustation de la coque de pâques à 16h 45 (salle sous la mairie)

DIMANCHE 8 : DEGAGNAC circuit de 5Km - facile - RDV devant l'église - menée par Geneviève DOLLEY - tél 09 63 27 10 92

DIMANCHE 15: CONCORES - RDV devant l'église circuit de Linars - 8 Km – niveau moyen + deux côtes : menée par René FICAT - tél 06 37 87 68 15

DIMANCHE 22: CALAMANE - RDV devant la mairie - Circuit de 6,5 Km – facile - menée par Marie France JUD tél : 05 65 37 67 28

.....
DIMANCHE 29: SAINT CIRQ MADELON pour s'y rendre : Gourdon, Peyrignac- circuit de 5,5 Km - très facile- RDV devant l'église St Georges : menée par René FICAT - tél 06 37 87 68 15

