

# 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

