

CA MARCHE

BULLETIN N° 280

Rappel : SORTIE 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 . **Accompagne de 65 € par personne lors de l'inscription-chèque à l'ordre de Ca Marche à envoyer à la trésorière : Rondeau Pierrette, Pech-Curet 46340 Salviac**

Un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la marche (promenade ou randonnée) , de la gymnastique ou du Tai Chi est obligatoire.

10 Juin : fête du printemps à l'OSTAL (voir programme dans marches de juin) repas 13 € réservation chez Marie José VILLARD tel : 05 65 41 53 21 . Préparation du repas la veille à 15h à l'OSTAL où le repas aura lieu le lendemain.

I) Activités de CA MARCHE:

1. Lecture – 2. Théâtre – 3. Tai chi – 4. Gymnastique
5. Horaires des marches du dimanche et du mardi
6. Calendrier des marches de mai et de juin 2018

II) Activités hors CA MARCHE

I) Activités de CA MARCHE

1) LECTURE : Renseignements : Armand PAUL : 05 65 41 9172

à la médiathèque de SALVIAC : de 17 à 19 h (le dernier mercredi de chaque mois)

livres à lire :

- Pour le 25 Avril « Les faux monnayeurs » André GIDE - éditeur Gallimard
- Pour le 30 mai « Train de nuit pour Lisbonne » Pascal MERCIER -collection 10/18

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

Pour la saison 2018/ 2019, le Pocket Théâtre s'est lancé sérieusement dans la préparation des deux pièces : « FEU LA MERE DE MADAME » de FEYDEAU et de « LA LETTRE CHARGÉE » de LABICHE . Les répétitions ont lieu tous les lundis et mardis à partir de 16 h à la salle des fêtes de Montgesty.

3) TAÏ CHI : Odette PEPERE : 05 65 37 44 48

Tous les mercredis de 14h 30 à 16h – à la salle des fêtes de Dégagnac.

4) GYMNASTIQUE : Renseignements Catherine DELSALLE : 06 95 51 84 72

Les séances de gymnastique Pilates ont lieu tous les lundis matins de 10h à 11h 30 à la salle des fêtes de Cazals .

5) HORAIRES

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 à 13h 15 départ à 13h 30 sur la place de DEGAGNAC pour chaque mardi .

- 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 DU DIMANCHE en MAI 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

DIMANCHE 6 mai – RDV : mairie de THEDIRAC puis covoiturage jusqu'au départ - circuit de 6/7 Km (facile) menée par Monique DELSOL : 05 65 22 75 52

DIMANCHE 13 mai – RDV : mairie de THEDIRAC puis covoiturage vers le départ (stade) circuit de 6, 5 Km : Les Marques, Le Sirey, Gagnoles (facile) menée par René FICAT : 05 65 22 06 36 OU 06 37 87 68 15

Prendre au centre de Gourdon direction gare puis 1^{ère} route à droite et suivre Notre Dame des Neiges

DIMANCHE 20 mai : RDV chapelle Notre Dame de Neiges à GOURDON - circuit de 6,5 Km (moyen) - menée par Marie France JUD : 05 65 3767 28

DIMANCHE 27 mai La MOTHE CASSEL - Départ et RDV place en dessous la mairie (facile) circuit de 8 Km menée par René FICAT 05 65 22 06 36 OU 06 37 87 68 15

MARCHES DU DIMANCHE en JUIN 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

DIMANCHE 3 JUIN : CAZALS (circuit du Château)- **RDV** : place Henry Salel
Circuit de 6/7 Km (facile)- menée par **Geneviève DOLLEY** tel : **09 63 27 10 92**

DIMANCHE 10 JUIN Fête du printemps (2 marches le matin) RDV à l'Ostal
- départ à 9h : marche de 10 Km menée par **MF JUD** tel : **05 65 37 67 28**
- départ à 10 h : marche de 6/ 7 Km menée par **Pierrette RONDEAU** tel : **05 65 41 56 25**
- séance de **Taï Chi** avant le repas de midi
Repas :préparation voir 1^{ère} page – inscription Marie-José Villard 05 65 41 53 21
Menu : entrée - carry de poulet - fraises – apéro offert –vin compris : 13€

DIMANCHE 17 JUIN LAVERCANTIERE – RDV : Château - circuit de 6Km (facile)-
menée par **Geneviève DOLLEY** tel : **09 63 27 10 92**

DIMANCHE 24 JUIN VAILLAC (5 km nord ouest de La Bastide Murat)
RDV et départ entre l'église et la mairie . Circuit de 6 Km (facile) menée par **René FICAT**
Tel 05 65 22 06 36 ou 06 37 87 68 15.

II) Activités hors CA MARCHÉ

Renseignements : MJ VILLARD tel : 05 65 41 53 21

- **Occitan : Los Barjacaires** : cours les lundis de 17h à 19h à la salle des fêtes de « L'Ostal »
- Soirées dansantes traditionnelles : **lundi 7 mai** et **mercredi 20 juin**

PROCHAINE REUNION DU BUREAU : mardi 3 juillet 2018 à 10 h , salle au-dessus de la mairie de LAVERCANTIERE