

CA MARCHE

BULLETIN N° 281

Rappel : 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 et du trésor de Ste Foy, puis du jardin de la Mothe à Salles-Courbatès

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

I) Activités de CA MARCHE:

1. Lecture – 2. Théâtre – 3. Tai chi Qi Gong – 4. Gymnastique
5. Horaires des marches du dimanche et du mardi
6. Calendrier des marches de septembre et d'octobre 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 17 à 19 h (toujours le dernier mercredi de chaque mois)
livres à lire :

- Pour septembre : La Cathédrale de la Mer de ILDEFONSO FALCONES ---> Pocket
▶ Le titre de l'ouvrage à lire pour octobre sera communiqué ultérieurement .

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

Pour la saison 2018/ 2019, le Pocket Théâtre continue de préparer sérieusement les deux pièces : FEU LA MERE DE MADAME de FEYDEAU et LA LETTRE CHARGEE de LABICHE . Les répétitions ont lieu tous les lundis et mardis à partir de 16 h à la salle des fêtes de Montgesty. Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle venue ; Catherine DELSALLE qui anime aussi l'atelier gymnastique .

3) TAI CHI QI-GONG : Odette PEPERE : 05 65 37 44 48

Tous les mercredis de 14h 30 à 16 salle des fêtes de Dégagnac, et par beau temps au bord du plan d'eau

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 pour les adhérents de CA MARCHE .**Reprise le 1er octobre même heure et même lieu**

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 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 DU DIMANCHE SEPTEMBRE 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

DIMANCHE 2 : pas de marche

DIMANCHE 9 : DEGAGNAZES ; Circuit de 5 Km (facile) RDV devant l'ancienne école à 10 h puis pour ceux qui le désirent : pique nique sorti du sac ou acheté sur place , Possibilité de manger sous le chapiteau du comité des fêtes
Menée par **Marie-Josée VILLARD** tel : 05 65 41 53 21

DIMANCHE 16 : PECH CURET ; circuit de 5,5 Km (facile) RDV sur la place du village :
menée par **Pierrette RONDEAU** tel : 05 65 41 56 25

DIMANCHE 23 : THEDIRAC circuit Gagnoles Le Rifat - 6,3 Km (facile)
RDV Parking du stade .
Menée par **Monique DELSOL** 05 65 22 75 52

DIMANCHE 30 Septembre : Pas de marche ; sortie du club en Aveyron

7) MARCHES DU DIMANCHE OCTOBRE 2018

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué pour septembre

DIMANCHE 7 : LA MOTHE CASSEL : circuit de 8Km (moyen)

RDV : Place en dessous de la mairie .

Menée par **René FICAT** tel : **05 65 22 06 36** ou **06 37 87 68 15**

DIMANCHE 14 : NUZEJOULS : circuit de 5,5 Km (facile)

RDV devant la Mairie :

Menée par **Marie France JUD** tel : **05 65 37 67 28**

DIMANCHE 21 : 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.**

DIMANCHE 28 : LE FRAU : RDV: Parking du Frau (depuis le centre de Lavercantière
prendre direction PEYRILLES , le parking se trouve à 2km environ sur la droite) :
circuit de 6,5 Km (facile)/

Menée par **Geneviève DOLLEY** : tel **09 63 27 10 92**

II) Activités hors « CA MARCHE »

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 »
- Une fois par mois , soirée danses traditionnelles

► PROCHAINE REUNION DU BUREAU :

mardi 16 octobre 2018 à 10 h , salle au-dessus de la mairie de LAVERCANTIERE