

# CA MARCHE

## BULLETIN N° 282

LA COTISATION ANNUELLE DE CA MARCHE EST DE 17 € POUR 2018/2019  
L'ADHESION A LA FEDERATION : 23,40€ (l'assurance de 2,60€ est payée par Ca Marche)

L'assemblée générale se tiendra le 18 novembre à 10h30 salle sous la mairie de Salviac.  
Puis le repas de midi sera servi à la salle des fêtes de Lavercantière (sous la mairie) son prix : 15 €

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. Horaires des marches du dimanche et du mardi
6. Calendrier des marches de novembre et décembre 2018

### II) Activités hors CA MARCHE

## I) Activités de CA MARCHE

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

A la médiathèque de SALVIAC 17 à 19 h - le dernier mercredi de chaque mois -  
livres à lire :

- Pour novembre : "L'avancée de la nuit" de Jaquta Alikavazowitch Collection POINT P4838
- Pour décembre : "Le jour d'avant" de Sorj Chalandon collection POCHE 35091

### 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 eu le plaisir d'accueillir une nouvelle venue ; Catherine DELSALLE qui anime aussi l'atelier gymnastique .

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

Tous les mercredis à 15h 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 pour les adhérents de CA MARCHE

## 5) HORAIRES : attention horaires d'hiver

### **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

### **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. Pas de programme prédéfini .

- 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 :

### NOVEMBRE

#### **DIMANCHE 4 NOVEMBRE :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**

Pas de randonnée : journée du souvenir

**DIMANCHE 11 NOVEMBRE:** Chants musiques et danses à 17h à la salle des fêtes de L'OSTAL (chants de soldats) : tarifs : 10 € , 8 € ( pour les demandeurs d'emploi, les adhérents PACTE, adhérents de L'AMTP Quercy ) . Gratuit pour les moins de 18 ans  
**renseignements et réservation 05 65 22 11 01**

**DIMANCHE 18 NOVEMBRE:** Assemblée Générale à 10h salle sous la mairie à Salviac voir comme indiqué en début du bulletin .

Pas de randonnée , une petite marche digestive peut se faire à l'issue du repas .

#### **DIMANCHE 25 NOVEMBRE: LES ARQUES : circuit de Ladoux – 7 km facile**

**RDV** parking en bas du bourg

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

## DECEMBRE

**DIMANCHE 2 DECEMBRE : FAJOLES (sortie de Gourdon direction Auniac)**

**RDV place de l' église - Circuit de 7,5 Km - facile**

**menée par René FICAT Tel 05 65 22 06 36 ou 06 37 87 68 15.**

**SAMEDI 8 DECEMBRE: TELETHON ; 2 marches :**

**RDV pour les deux devant la salle des fêtes de Dégagnac**

**1<sup>ère</sup> : La Croze - RDV 8h45 départ 9h : circuit de 9 km - menée par Marie- France**

**JUD - tel : 05 65 37 67 28**

**2<sup>ème</sup> : Vergnes - RDV 9h45 départ 10h circuit de 6 km : menée par Pierrette**

**RONDEAU tel : 05 65 41 56 25**

**DIMANCHE 16 décembre :SAINT CIRQ SOUILLAGUET . Circuit de 7 Km - facile**

**RDV et départ Hameau de SOUILLAGUET : place du 19 mars 1962**

**menée par René FICAT Tel 05 65 22 06 36 ou 06 37 87 68 15**

## 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 dansante traditionnelle.

**PROCHAINE REUNION DU BUREAU : mardi 4 décembre 2018 à 10 h , salle à la mairie de LAVERCANTIERE**