

# CA MARCHE

## BULLETIN N° 283

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)  
La galette des rois sera partagée avec les adhérents de CA MARCHE le 6 janvier 2019  
à la salle des fêtes de LAVERCANTIERE vers 16h 30 après une marche de 6KM  
menée par Marie Josée VILARD ( voir marches du dimanche)  
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 janvier et février 2019

### II) Activités hors CA MARCHE

### III ) Prochaine réunion du bureau

## I) Activités de CA MARCHE

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

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

livres à lire :

-Pour janvier: "Le jour d'avant " de Sorj CHALNADON Collection POCHE n°35091

- Pour février : La suite du programme sera définie fin janvier

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

Pour la saison 2018/ 2019, les 5 acteurs et leur metteur en scène du Pocket Théâtre continuent 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.

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

Tous les mercredis de 15h à 16h30 , à la salle des fêtes de Dégagnac .

### 4) SEANCES DE PILATES : Catherine DELSALLE : 06 95 51 84 72

Tous les lundis matins de 10h à 11h 30 à la salle des fêtes de Cazals .

## 5) HORAIRES

**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

- En cas de déroulement de la randonnée sur une commune autre que DEGAGNAC nous nous rendrons au départ en covoiturage .

Renseignements : Jean CALMON : 05 65 41 01 43

## 6) CALENDRIER DES MARCHES du DIMANCHE

### JANVIER 2019

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

**DIMANCHE 6 JANVIER : LAVERCANTIERE : circuit de 6 Km ( facile)**

**RDV** : Place de l'église -,marche suivie vers 16h30, du partage de la galette des Rois pour les adhérents

Menée par Marie Josée VILARD tel : 05 65 41 53 21

**DIMANCHE 13 JANVIER LES ARQUES : circuit de Ladoux 7 km (facile)**

**RDV** parking en bas du bourg

Menée par René FICAT tel :06 37 87 68 15

**DIMANCHE 20 JANVIER : LUZIERS : circuit de 7 Km (moyen)**

**RDV** place de l'église

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

**DIMANCHE 27 JANVIER : PAYRAC : circuit de 8 km (facile)**

**RDV** : place de l'église

Menée par René FICAT tel :06 37 87 68 15

# FEVRIER 2019

Les marches du mardi se dérouleront comme indiqué plus haut

**DIMANCHE 3 FEVRIER MAXOU circuit de 8km (facile)**

**RDV** : devant la mairie

menée par **René FICAT** Tel **06 37 87 68 15**.

**DIMANCHE 10 FEVRIER : UZECH LES OULES circuit de 5 km (facile)**

**RDV** : devant la mairie

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

**DIMANCHE 17 FEVRIER : FLORIMONT circuit de 6 Km (facile)**

**RDV** : devant l'église

menée par **Pierrette RONDEAU** tel : **05 65 41 56 25**

**DIMANCHE 24 FEVRIER : CRAYSSAC : circuit de 8 Km (moyen)**

**RDV** : place de l'église

menée par **René FICAT** Tel **06 37 87 68 15**

**7) CUISINE : Renseignements : MJ VILLARD tel : 05 65 41 53 21**

- **Découpe des canards : vendredi 1er mars salle des fêtes de LAVERCANTIERE à 15h**

- **Cuisson puis repas à 12h pour tous les adhérents , même endroit : samedi 2 mars 2019**

## 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 : chaque 2è lundi du mois après les cours**

## **III ) PROCHAINE REUNION DU BUREAU :**

**mardi 12 février 2019 à 10 h , salle au-dessus de la mairie de Lavercantière .**

