

PROGRAMME DU 2éme TRIMESTRE 2024 AVRIL - MAI - JUIN

Pour une bonne organisation, la participation aux activités, même gratuites, nécessite une inscription auprès des responsables, et une inscription vaut un engagement ferme, (sauf en cas de force majeure bien entendu)

Président d'Honneur : René ARRIVETS

Présidente :	Marie Claude CLICQ	06 83 93 42 56	marieclaud.haesaert@orange.fr
Secrétaire	Jacqueline LEFRANCOIS	09 75 90 71 39	
Trésorier :	Patrick MARTINI	06 67 39 20 88	patrick.martini46@sfr.fr
Randonnées :	Françoise PEINDARIES	: 05 65 22 00 57	07 51 61 84 16
Adj. randonnées :	Catherine MAILLET	06 38 18 18 55	
Membre.:	Aline MARCHÉ	: 05 65 30 04 12	06 46 61 53 63

Nos activités se déroulent de la façon suivante

Le lundi de 14 à 17 H 30 = ateliers divers

Le jeudi de 14 h30 à 17 h 30 jeux de société

A : La Maison des Associations – Espace Clément Marot

Place Bessières – Bureau n° 25 – 1^{er} étage

46000 CAHORS



Toutefois, assurez vous de notre présence, en appelant une des personnes citées ci-dessus

Nous avons le plaisir de vous annoncer , que lors de notre AG du 13 février, il a été décidé à l'unanimité que les Membres du bureau resteraient les mêmes qu'en 2023

Toutes les activités du programme sont « Inter-AROC »

Et n'hésitez pas à venir avec famille ou amies-amis

NOUS VOUS RAPPELONS AUSSI QUE TOUTES RESERVATIONS AUX SORTIES PROPOSEES, DOIVENT ETRE ACCOMPAGNEES DU PAIEMENT.

Merci de votre compréhension

IL EST IMPERATIF DE RESPECTER LES DATES INDIQUEES POUR TOUTES RESERVATIONS

.....

SORTIES ET RANDONNEES

La pratique de la randonnée est soumise à un certificat médical, qui vous sera exigé. Pensez à faire renouveler votre certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée.

Françoise attend encore certains certificats médicaux OBLIGATOIRES (Sachant que ceux que vous avez remis ultérieurement, sont valables trois ans, veuillez donc vérifier auprès de Françoise)

➤ **Vendredi 5 avril : Direction Carennac**

186 km A/R = 29 euros/voiture

Nous visiterons le village, le château des Doyens, le comptoir de la noix et l'Eglise St Pierre

Vers 12 h 30 nous prendrons notre repas au restaurant, pour le prix de 25 euros

Départ à 9 h 30 du covoiturage

Inscription en joignant la somme de 25 euros, avant le 27 mars. Auprès de Marie Claude

➤ **Mercredi 10 avril :** RV chez « Domitys », à Cahors

Une journée Espagnole nous est proposée avec repas « paëlla, suivi d'une conférence sur

l'Andalousie. Un entract' gourmand est prévu à 16 heures . Tarif de la journée = 28 euros

(le repas seul = 22,50 euros. RV devant l'entrée du bâtiment

Inscription impérative accompagnée du chèque, auprès de Marie Claude, avant le 2 avril

➤ **Mardi 23 avril : Mas de Saboth**

30 km A/R = 3 euros/voiture

** Départ du covoiturage à **10 h 30 pour une balade de 3 km maxi**

** **Départ à 9 h 30 pour les « grands » marcheurs, pour une rando de 7 à 8 km environ**

A préciser lors de l'inscription, pour l'organisation

Nous nous retrouverons tous vers 12 heures pour le repas, après quoi, nous irons visiter la biscuiterie artisanale et familiale de Vers

Inscription AVEC LE CHEQUE DE 25 euros, auprès de Marie Claude, avant le 15 avril

➤ **Vendredi 26 avril :** Randonnée dans la direction de Saint Panthaléon

Distance prévue, environ 8 km, **possibilité de réduire pour les balades**

Départ du covoiturage à 14 heures

Inscription pour cette sortie, auprès de Françoise ou Catherine avant le 25 avril

➤ **Lundi 6 mai :** Maison des abeilles, à l'Hospitalet – Rocamadour 63 kmX2 =8,50/voiture

Le matin, nous irons voir vivre et travailler les abeilles. Visite guidée et gratuite (durée 1 h 30)

Pour midi, nous dégusterons le pique-nique tiré du sac, en profitant es tables de l'aire de pique-nique. Pour ensuite, profiter de la forêt des singes, endroit intéressant et distrayant

Tarif 9,50 euros par personne (adulte)

Départ du covoiturage à 9 h 30

Inscription obligatoire, accompagnée du paiement, de 9,50 euros auprès de Marie Claude, avant le 25 avril

➤ **Mardi 21 mai :** Marais Bonnefont à Mayrinhac Lentour 154 km A/R =19,20 euros /voiture

Réserve naturelle régionale. Vous y découvrirez 405 espèces animales, la flore, et la nature dans toute sa beauté ... Toutefois prévoyez les moustiques (équipez vous)

Vers midi, pique-nique tiré du sac. **Le prix de la visite vous sera indiquée ultérieurement**

Départ du covoiturage à 9 h 30

Inscription, auprès de Marie Claude, avant le 2 mai

➤ **Vendredi 31 mai : Douelle**

Randonnée sur la voix verte. Terrain facile, chacun pouvant marcher la distance qu'il souhaite, allant de 1 km à 10 km ... Au retour, nous nous retrouverons TOUS au point de départ, pour les

« petits » marcheurs des jeux seront organisés pour attendre le retour des plus vaillants

Puis nous prendrons un gouter en commun

Départ du covoiturage à 14 heures

Inscription auprès de Françoise ou Catherine, avant le 25 mai

➤ **Jeudi 6 juin** : CAUSSADE

86 km A/R = 13 euros/voiture

Visite de l'atelier de chapeaux, Willy's Paris. Maison qui crée des chapeaux très élégants, pour toutes personnalités. Et qui a confectionné également les « canotiers » de Maurice Chevalier, canotiers qui se font toujours d'ailleurs. Nous aurons RV à l'atelier pour 10 h 30 précises (la visite dure environ 1 heure)

Puis nous irons manger, au bord de l'eau, pique-nique tiré du sac. Après quoi nous aurons l'occasion de faire une petite (ou grande) marche digestive

Prévoir de la monnaie pour payer l'entrée, environ 6 à 10 euros

Départ du covoiturage à 9 h 30 précises

Inscription nécessaire, auprès de Marie Claude, avant le 30 mai

➤ **Vendredi 7 juin** : Domitys à CAHORS, Journée Far West

Un repas à thème est proposé, servi à 12 heures. Puis de 14 à 17 heures = initiation et démonstration gratuite de danse country. A 16 heures entract'gourmand pour 3 euros sup.

Prix du repas = 22,50 euros. RV devant l'entrée du bâtiment

Inscription et paiement, auprès de Marie Claude, avant le 25 mai

➤ **Jeudi 13 juin** : MAZEYROLLES

104 km A/R = 10,40 euros/voiture

Visite des installations, puis départ pour une promenade en calèche de 4 km. Dégustation de foie gras et monbazillac. Vers 12 h 30 repas au restaurant du village (fait maison). Nous partirons à la découverte de la bastide de Monpazier. Fin du programme entre 17 h et 17 h 30

Prix de la journée = 58 euros par personne

Départ du covoiturage à 9 heures précises

Réservation accompagnée du chèque, auprès de Marie Claude, avant le 30 mai

➤ **vendredi 21 juin** : ROCAMADOUR

130 KM A/R = 17,50 euros/voiture

Le matin, nous irons visiter les cultures de lavande du Quercy. La grange a été fondée en 1145.

En 1930 il y a eu élevage de bovins. Et depuis 2013, a commencé la culture de lavande, qui avait quasiment disparue. L'après midi nous pourrons nous rendre au Rocher des aigles de Rocamadour ; Tarif 11 euros

Départ du covoiturage à 9 h 30. Prévoir le pique-nique tiré du sac pour midi

Départ du covoiturage à 9 h 30. Prévoir le pique-nique tiré du sac pour midi

Inscription et paiement de 11 euros, auprès de Marie Claude, avant le 28 mai

➤ **Vendredi 28 juin** : LAMAGDELEINE

22 km A/R = 2,50 euros/voiture

Balade de 3 à 4 km et randonnée de 8 km, autour du moulin de Nouaillac, au long du cours d'eau, terrain relativement facile

Départ du covoiturage à 14 heures

Inscription auprès de Françoise ou Catherine, avant le 24 juin