

## **PROGRAMME DU 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2024 JUILLET – AOUT - SEPTEMBRE**

**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	marieclaude.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<sup>er</sup> étage**

**46000 CAHORS**

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

**Toutes les activités du programme sont « Inter-AROC »**

**Et n'hésitez pas à venir avec famille ou amis-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 DES SORTIES ET RANDONNEES**

.....

### **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)**

➤ **Jeudi 11 juillet : Sortie famille et balade possible à GROLEJAC** à 49 km de Cahors  
Pédalos, pêche, etc ... Une journée en plein air, apporter Boules et autres jeux de société ou de plein air. A midi, pique-nique tiré du sac  
Départ à 9 h 30 du covoiturage

**Inscription demandée avant le 8 juillet, auprès de Marie Claude ou Jacqueline**

➤ **Mardi 16 juillet : Balade à Vers**

Terrain relativement facile, dans la Combe, balade agréable  
A midi, pique-nique possible, à préciser lors de l'inscription, départ à 8 h 30

**Inscription avant le 15 juillet auprès de Françoise, impérativement**

➤ **Vendredi 26 juillet : Direction SAIGNES** à 55 km de Cahors

Par ces temps chauds, tout le monde appréciera une balade en forêt, avec pique-nique tiré du sac pour le repas de midi. Nous pouvons prévoir jeux et détente en plein air  
Départ du covoiturage à 9 h 30

**Inscription pour cette sortie, auprès de Marie Claude ou Jacqueline, avant le 20 juillet**

➤ **Jeudi 1<sup>er</sup> août : Direction Cajarc, visite et une petite marche** à 55 km de Cahors

Promenade pour nous mettre en condition, puis balade en gabare à 11 heures  
Pique-nique tiré du sac pour reprendre des forces, suivi d'une visite de la ville de Cajarc  
Départ du covoiturage à 9 heures précises

**Inscription obligatoire, auprès de Marie Claude, avant le 23 juillet = Réservation oblige**

➤ **Mardi 27 août : grottes de Lacave** à 45 km de Cahors

Balade, et visite de la grotte de Lacave. Toujours avec pique-nique tiré du sac ... Profitons encore du beau temps. Pris de la visite = 13 euros / adulte et 9 euros pour les 4 à 13 ans  
Départ du covoiturage à 9 h 30 précises

**Inscription accompagnée du paiement, auprès de Marie Claude, avant le 12 août =  
Réservation oblige**

➤ **Vendredi 6 septembre : Clos de Troteligotte à Villesèque**

A 11 heures précises, début de la visite commentées du vignoble sur terrain plat, puis dégustations suivies de la restauration « K'as croûte » sur place – prix de la sortie 25 euros/pers  
Départ du covoiturage à 10 heures. (quelques précisions seront indiquées le moment venu)

**Inscription ET PAIEMENT auprès de Marie Claude, avant le 19 août = Réservation oblige**

➤ **Vendredi 13 septembre : Saint Pantaléon**

Balade d'environ 6 km (modulable) sur terrain relativement facile  
Départ à 14 heures, sauf en cas de chaleur auquel cas le départ se ferait à 8 h 30  
Ce départ vous sera précisé le 11 septembre par message

**Inscription auprès de Françoise ou Catherine, avant le 9 septembre**

➤ **Mercredi 25 septembre : Journée des anniversaires du 3<sup>ème</sup> trimestre**

Un repas vous sera servi pour fêter ces anniversaires, dans une salle (qui vous sera indiquée ultérieurement), dans l'enceinte de la Maison des Associations où vous serez attendus à 12 h 30  
Des jeux de société pourront terminer l'après midi pour ceux qui le souhaiteront

**Inscription et paiement, auprès de Marie Claude, avant le 10 septembre**