

## **PROGRAMME DU 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2024 OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE**

**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)**

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 et rendez-vous au bureau reprennent à partir du 3 octobre 2024**

**CHAQUE JEUDI de 14 H 30 à 17 H 30**

**(pour le moment, nous supprimons le lundi, pour manque de fréquentation des adhérents)**

**Adresse des RV :**

**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**

**TOUT COURRIER DOIT ETRE ADRESSE CHEZ /**

**Marie Claude CLICQ**

**115, route de Cami Grand**

**46090 TRESPoux**

\*\*\*\*\*

**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 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)**

## SORTIES

Désolée, mais très occupée par, qq problèmes familiaux, j'ai manqué de temps pour rédiger le programme. C'est pour cette raison qu'aucune sortie n'est prévue pour le mois d'octobre J'espère que vous ne m'en tiendrez pas rigueur et A TRES BIENTOT !

**Par contre vous pouvez profiter de deux randonnées, en octobre**

**Vendredi 18 octobre** : Les salles à Villeséque

Départ du covoiturage à 14 heures. **Pour tous renseignements** ....

**Voir auprès de**

**Françoise ou Catherine qui se feront un plaisir de vous détailler cette promenade**

**Mardi 29 octobre** : Nouillac (vers Lamagdeleine

5 à 6 km sur terrain plat. Départ 14 heures du covoiturage

**S'adresser et s'inscrire auprès de Françoise ou Catherine**

➤ **Mardi 5 novembre** : Visite du château de Puy Martin -64 km

Un décor digne d'un comte de fée, situé proche de Sarlat. Château du XIII avec ses meubles superbes. Château hanté par la fameuse Dame Blanche. Agrémenté par les tapisseries d'Aubusson. Très belle balade et visite. Repas au resto vers 12 h 30. Départ du covoiturage à 9 h 30. Prix de la sortie = 35 euros

**Inscription avant le 27 octobre auprès de Marie Claude, impérativement accompagné du chèque**

**Vendredi 15 novembre** : Troteligote à Villeséque

Circuit d'environ 5 km, niveau facile, à la découverte de forêts, champs cultivés, et vignobles Balade très agréable. Départ du covoiturage à 14 heures

**S'inscrire auprès de Françoise ou Catherine**

➤ **Vendredi 22 novembre** : Musée du chocolat à Terrasson Laville Dieu -103 km

Le froid arrive, les fêtes approchent ;;;; Un peu de douceur devrait nous faire beaucoup de bien Visiter, voir le savoir faire et ... pourquoi pas prévoir des gâteries pour Noël ou le Nouvel-An Pour ceux que nous aimons ou tout simplement soi même

Départ à 10 h 30 du covoiturage. Resto vers 12 h 30. Prix du repas = 20 euros

**Inscription pour cette sortie, auprès de Marie Claude, avant le 12 novembre**

**Vendredi 29 novembre** : Rando / Balade ?????

A définir avec Françoise et Catherine, qu'elles mettent en place une idée d'itinéraire

..... ????? **A voir avant le 20 novembre 2024**

➤ **Vendredi 6 décembre** : rando / balade à Pradines

Aux alentours d'accro branche et de l'écluse, terrain facile, de distance variable, au grès de chacun. Vers 16 h 30 = réconfort avec une chocolatine et un chocolat chaud.

Départ du covoiturage à 14 heures

**Inscription auprès de Françoise ou Catherine, avant le 2 décembre**

➤ **Jeudi 19 décembre** : Nous organiserons notre repas de fin d'année

Dans la joie et la Bonne humeur, nous terminerons nos rencontres de l'année 2024

Nous organiserons un repas avec animation.

Plus de détails, : horaire, repas etc .... Vous serons communiqués, dès que possible

**SURTOUT RESERVEZ- NOUS DORS ET DEJA, CETTE SOIREE ! Merci,**

