

SORTIES ET RANDONNEES

PROGRAMME DU 1^{ème} TRIMESTRE 2025

JANVIER FÉVRIER MARS

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	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 MARCHE	: 05 65 30 04 12	06 46 61 53 63

Nos activités et rendez-vous au bureau reprennent à partir De janvier 2025

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^{er} étage

46000 CAHORS

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

PREVOIR NOTRE PROCHAINE ASSEMBLEE GENERALE PREVUE

JEUDI 16 AVRIL 2025 à 10 heures

Le lieu et tous détails utiles, vous serons communiqués ultérieurement

TOUT COURRIER DOIT ETRE ADRESSE CHEZ /

Marie Claude CLICQ

316 rue Jean Lurçat

46000 CAHORS

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

.....
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,

Veillez donc vérifier auprès de Françoise

SORTIES ET RANDONNEES

Vendredi 17 janvier LIMOGNE 35 Km démonstration de cavage et marché aux truffes déjeuner en ville pour un montant de 25 euros, départ : 9h 30 au co-voiturage (parking des chartreux) |

Inscription avec le chèque dès réception de ce programme , auprès de Marie-claude oudans l'immédiat Jacqueline

...
le vendredi 24 janvier randonnée à NOUILLAC
5 à 6 km , modulable sur terrain plat.

Départ 14 h parking des chartreux , Appeler Françoise ou Catherine

Mercredi

5 février LES JUNIES 25 Km

églises St Pierre-les-liens vitraux du xiv S

St Pendulphe de la Masse : Fresques du xv S représentant les sept péchés capitaux (à voir) et à l'extérieur une curieuse cheminée Sarrasine patrimoine rural- four à pain, Restaurant à Prayssac « terre gourmande » pour le prix de 25 euros

R V au parking des chartreux 9h 30

Inscription accompagnée du chèque auprès de Marie-Claude ou Jacqueline avant le 27 janvier,

le mardi 11 février randonnée à CIEURAC

5 à 6 km, modulable: Terrain relativement facile

s'inscrire auprès de Françoise ou de Catherine

Mercredi

26 février CASTELNAUD-LA-CHAPELLE 57 km (dordogne)

Château d'époque médiévale l'art de la guerre au moyen-âge ,diaporamas ,trébuchet, bombarde ...et animations : A table au temps des seigneurs ou croyances de la société médiévale ou initiation à la préparation d'un banquet, Départ du covoiturage à 10 heures Restaurant : » Le tourniquet » pour le prix de 30 euros

s'inscrire avec le chèque avant le 15 février auprès de Marie-Claude ou Jacqueline.

Dimanche 9 mars Journée déguisement,

Sortez vos plus belles plumes et atouts, vous voudrez bien également confier à Marie Claude, au plus tard le 1er mars une photo ou carte postale de votre ville de naissance et une de la dernière ville où vous avez vécu avant d'arriver à Cahors , un gentil concours de reconnaissance sera organisé ;;;;

repas galettes, crêpes cidre ; RV à la maison des Associations ,place Bédières, (la salle vous sera communiquée ultérieurement)

S'inscrire avec un chèque de 14 euros, auprès de Marie-Claude au plus tard le 1er mars.

Mercredi

19 mars Rando Le Mont St Cyr :

départ 14 heures au co-voiturage

Vous pouvez y monter soit à pied pour les courageux ,ou en voiture pour les moins téméraires et nous nous rejoindrons pour une balade sur terrain plat

s'inscrire auprès de Françoise ou de Catherine.

Dimanche 30 mars : Repas des anniversaires du dernier trimestre 2024 ,et du premier trimestre 2025. Un repas vous sera servi pour un montant de 18,50 euros

RV à la maison des Associations ,place Bédières 12h 30 (venez nombreux)

S'inscrire avec le chèque avant le 20 mars auprès de Marie-Claude