



# PROGRAMME AUTOMNE 2023



## DATE A NOTER

7 septembre	Sortie Journée au Moulin de Porchères	13 - 15 octobre	La Ronde des Villages
18 - 23 septembre	Séjour à Sare	19 octobre	Sortie Journée au Moulin de la Veyssière
30 septembre	Fête de l'Association, salle des Fêtes	19 novembre	Le Loto de l'Association
7 octobre	Octobre Rose		



## PERMANENCE - VENTE TICKETS DE CINEMA (4,50€)



Les LUNDIS 2 octobre et 6 novembre à la Salle Michelet de 17H00 à 17H30

Limité à 4 tickets par adhérent/mois - Rose-Marie 07 85 52 49 42

## A PARTIR DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE, LES RANDOS SE FONT L'APRES-MIDI


- LES MARDIS : Départ à 13H30 de la Plaine des Sports, deux randonnées à choix : DOUCE et ACTIVE
- LES JEUDIS : Départ à 13H30 de la Plaine des Sports, randonnée POUR TOUS  
Départ à 14H15 de la Place de la Mairie, randonnée BIEN-ÊTRE


## MOIS DE SEPTEMBRE (RANDOS LE MATIN)

Vendredi 1 <sup>er</sup>		PIQUE-NIQUE à la PLAGE DES BARDOULETS à partir de 18 heures 30
Mardi 5		MARGUERON - SAINT MARTIAL, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou ST JEAN D'EYRAUD, boucle nord de 11 km - rando active avec Daniel
Jeudi 7		SORTIE A LA JOURNEE AU MOULIN DE PORCHERES Rando de 7,5 km le matin avec Catherine et Sylvette, suivie d'un déjeuner à la Guinguette du Moulin L'après-midi, démo fabrication pain et visite de la minoterie offert par PA (flyer envoyé) Ce même jour, le <u>matin</u> , Daniel mènera une rando pour Tous à THENAC - LES VACHERS, boucle de 8 km
Mardi 12		MONTPEYROUX - CALENDREAU, boucle de 7 km - rando douce avec Hervé PELLEGRUE - VIGNOLLE, boucle de 13 km - rando active avec Daniel
Jeudi 14		LES LEVES - LA BEAUZE, boucle de 7,5 km - rando pour Tous avec Daniel Rando BIEN-ÊTRE avec Monique
Mardi 19		GABASTOU - LE BADOUX, boucle de 8 km - rando douce avec Nanou Daniel absent - Prévenir Jean (06 42 47 24 08) si organisation autonome
Jeudi 21		LES ARPETTES, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Jean Rando BIEN-ÊTRE avec Marc
Mardi 26		LE TUQUET, boucle de 7 km - rando douce avec Rose-Marie LAVAGNAC - VIGNONET, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 28		MONTAZEAU, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Jean suivie d'un repas au restaurant au « Bucket's Auberge Inn » - <u>Inscription obligatoire</u> auprès de Jean 06 42 47 24 08 avant le 18 septembre Rando BIEN-ÊTRE avec Charly



## MOIS D'OCTOBRE (RANDOS L'APRES-MIDI)

Mardi 3		LA BONETIE HAUTE, boucle de 7 km - rando douce avec Nanou CARSAC DE GURSON - ST MARTIN, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 5		LA BASTIDE DE MONESTIER, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Patrick Rando BIEN-ÊTRE avec Monique
Samedi 7		Rando en faveur d'OCTOBRE ROSE, départ à 14h depuis la Mairie de Pineuilh FLYER SUIT

Mardi 10	SINGLEYRAC, boucle de 7,5 km - rando douce avec Rose-Marie LOUBES-BERNAC – ST NAZAIRE, boucle de 11 km - rando active avec Daniel
Jeudi 12	ST MICHEL DE MONTAIGNE, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Jean Rando BIEN-ÊTRE avec Christian
Mardi 17	MONTCARRET, boucle de 7 km - rando douce avec Hervé ST GEORGES DE BLANCANEIX - BELAIR, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 19	 SORTIE A LA JOURNEE AU MOULIN DE LA VEYSSIERE Rando de 7 km le matin avec Marlène, suivie d'un pique-nique. L'après-midi, visite du Moulin et de la biscoterie « La Chanteracoise » à St Germain de Salembre. FLYER SUIT <u>L'après-midi</u> , Daniel mènera une rando pour Tous à VELINES, boucle de 8,2 km
Mardi 24	MONTFAUCON - MOULIN DE JARRIGE, boucle de 8 km - rando douce avec Nanou RAZAC D'EYMET - ST CAPRAISE D'EYMET, boucle de 13 km - rando active avec Daniel
Jeudi 26	CAFE ROUGE, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Patrick Rando BIEN ÊTRE avec Marie-Odette
Mardi 31	MONBAZILLAC, boucle de 7 km - rando douce avec Rose-Marie CUNEGES - LESTIGNAC, boucle, de 12 km - rando active avec Daniel

## MOIS DE NOVEMBRE

Jeudi 2	ST GERAUD DE CORPS, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Marlène Rando BIEN ÊTRE avec Marc
Mardi 7	LES LEVES - MARIOTTE, boucle de 7 km - rando douce avec Rose-Marie LES LECHES, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 9	SOUMENSAC - EYBROUS, boucle de 8,5 km - rando pour Tous avec Jean Rando BIEN ÊTRE avec Monique
Mardi 14	LE MOULIN DE LA ROUQUETTE, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou LE FLEIX - CADILLAC - TUILLIERE, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 16	BONNEVILLE - LE GAUCHER, boucle de 8,5 km - rando pour Tous avec Hervé Rando BIEN ÊTRE avec Marie-Odette
Mardi 21	ST VIVIEN, boucle de 7,5 km - rando douce avec Rose-Marie MARGUERON - FONDEFIERES - LE MOUSSE, boucle de 10 km - rando active avec Daniel
Jeudi 23	LUNAS, boucle de 9 km - rando pour Tous avec Patrick Rando BIEN-ÊTRE avec Charly
Mardi 28	ST MARTIAL D'ARTENSET - DUELLAS, boucle de 7,5 km - rando douce avec Marlène MARCILLAC - BOIS DES MAÇONS, boucle de 9 km - rando active avec Daniel
Jeudi 30	ST ANTOINE DE BREUILH - LE CANOE, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Daniel Rando BIEN-ÊTRE avec Marie-Odette

## RANDOS DU DIMANCHE

Avec DANIEL, animateur - 07 85 75 96 37 ou 05-57-46-08-59 (Départ : Mairie de Pineuilh)

03 septembre	Départ 8h30	PARDAILLAN - MALROME, boucle de 16 km, pique-nique tiré du sac
10 septembre	Départ 8h30	ISSIGEAC - MOMADALES, boucle de 16 km, pique-nique tiré du sac
08 octobre	Départ 13h	BADEFOLS - MOLIERES, boucle de 14 km (châtaignes)
22 octobre	Départ 13h	MAUZAC - ST MEYME - MILLAC, boucle de 14 km
29 octobre	Départ 13h	BEAUPUY - MAUVEZIN, boucle de 15 km
05 novembre	Départ 13h	SAVIGNAC - L'ISLE, boucle de 12 km
12 novembre	Départ 13h	COUZE - ST FRONT, boucle de 14 km

## COUP D'ŒIL SUR L'HIVER 2023 - 2024

9 décembre	Déjeuner-spectacle « Au Grain de Folie » à Artigues
27 janvier	Assemblée Générale
5 au 9 février	Séjour Raquettes à Ax les Thermes (flyer envoyé, inscriptions en cours)

La Présidente  
Sylvette PUISSANT  
05 57 46 03 86 - 06 86 62 00 25

Le Responsable Randonnées  
Jean LESSEIGNE  
06 42 47 24 08

Secrétariat : Fabienne PROZ 06 02 39 37 96