



# PROGRAMME HIVER 2023 - 2024

## LES MOMENTS PHARE DU TRIMESTRE

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 9 décembre                   | Déjeuner-spectacle « Au Grain de Folie » à Artigues |
| 14 décembre                  | Dégustation de vins chez Fleury Wines               |
| 19 janvier                   | Resto et Musée « VOULGRE »                          |
| <b>Samedi 27 janvier 17h</b> | <b>Assemblée Générale et Pot Rencontre</b>          |
| 1 <sup>er</sup> février      | Rando et goûter Crêpes                              |
| 5 au 9 février               | Séjour Raquettes à Ax-les-Thermes                   |



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

Lundi 4 décembre, mercredi 3 janvier et lundi 5 février

Rose-Marie 07 85 52 49 42 – Résidence Part'âges de 17h à 17h30 (derrière le Super U)

## HORAIRES ET LIEUX DEPARTS DES RANDOS

- MARDI : Départ à **13h30** de la Plaine des Sports, 2 randonnées à choix : **DOUCE** et **ACTIVE**
- JEUDI : Départ à **13h30** de la Plaine des Sports, randonnée pour **TOUS**  
Départ à **14h15** de la Place de la Mairie, randonnée **BIEN ETRE** (marche d'une heure env.)  
*Prévoyez d'être présent un quart d'heure avant le départ*

## DECEMBRE

|          |  |
|----------|--|
| Mardi 5  | Villeneuve de Duras – St Léger, boucle de 7,5 km – rando douce avec Nanou<br>Juillac - Ste Radegonde, boucle de 11 km - rando active avec Daniel   |
| Jeudi 7  | Café Rouge, boucle de 8,5 km – rando pour tous avec Patrick<br>Rando Bien-Etre avec Marc   |
| Mardi 12 | St Vivien, boucle de 7,5 km - rando douce avec Rose-Marie<br>Villeneuve de Duras – St Léger, boucle de 12 km - rando active avec Daniel  |
| Jeudi 14 | Pineuilh, boucle de 8 km - rando pour Tous avec Jean<br>Rando Bien-Etre avec Monique<br><b>18h : Dégustation de vins chez Fleury Wines à Pineuilh</b> (flyer envoyé, inscription auprès de Jean) |
| Mardi 19 | St Pierre d'Eyraud, boucle de 7 km - rando douce avec Marlène<br>Listrac de Durèze - St Antoine de Queyret, boucle de 10 km - rando active avec Daniel   |
| Jeudi 21 | St André et Appelles, boucle de 8 km – rando pour tous avec Hervé<br>Rando Bien-Etre avec Marc   |
| Mardi 26 | Les Lèves – Les Arnautons, boucle de 7 km – rando douce avec Nanou<br>St Philippe du Seignal - les Bournets, boucle de 10 km - rando active avec Daniel  |
| Jeudi 28 | St Antoine du Breuilh – le Canoë – Les Laurents, boucle de 8,5 km – rando pour tous avec Daniel<br>Rando Bien-Être avec Charlie  |



## JANVIER

|         |  |
|---------|--|
| Mardi 2 | La Roquille – Le Moulin, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou<br>Gabastou - Le Dry, boucle de 11 km - rando active avec Daniel            |
| Jeudi 4 | Sigoulès, boucle de 8,5 km - rando pour tous avec Jean<br>Rando Bien-Être avec Marlène   |
| Mardi 9 | Margueron – Château Pierrail, boucle de 7,5 km - rando douce avec Nanou<br>Beaupouyet (le vignoble), boucle de 9 km - rando active avec Daniel |

|             |  |
|-------------|--|
| Jeudi 11    | Ginestet – Les Palombières, boucle de 8,5 km – rando pour tous avec Patrick<br>Rando Bien-Être avec Monique  |
| Mardi 16    | Ponchapt, boucle de 7 km – rando douce avec Rose-Marie<br>Pujols (les lavoirs), boucle de 9 km - rando active avec Daniel  |
| Jeudi 18    | Villeneuve de Duras – Les Gatinelles, boucle de 9,5 km - rando pour tous avec Jean<br>Rando Bien-Être avec Marlène   |
| Vendredi 19 | Repas au restaurant et visite du Musée « Voulgre » à Mussidan l'après-midi<br><i>Inscription obligatoire</i> auprès de Jean <b>06 42 47 24 08</b> avant le <b>10 janvier</b> (flyer suit)  |
| Mardi 23    | St Seurin de Prats, boucle de 7,5 km - rando douce avec Hervé<br>Rouffignac de Sigoulès - Bridoire, boucle de 10 km - rando active avec Daniel   |
| Jeudi 25    | St Géraud de Corps, boucle de 8 km – rando pour tous avec Marlène<br>Rando Bien-Être avec Marc   |
| Mardi 30    | St André et Appelles – les Anguillères, boucle de 7,5 km – rando douce avec Nanou ( <i>collecte France Alzheimer</i> )<br>Les Lèves - la Tour Rouge, boucle de 12 km - rando active avec Daniel ( <i>collecte France Alzheimer</i> ) |



## FEVRIER

|          |   |
|----------|---|
| Jeudi 1  | Port Sainte Foy, boucle de 7 km – rando pour tous avec Jean suivie d'un goûter de crêpes sous la halle de Port Sainte Foy – Prévoir l'appoint pour la <i>collecte France Alzheimer</i><br>Rando Bien-Être avec Marc |
| Mardi 6  | Pessac – la Durège, boucle de 7 km – rando douce avec Rose-Marie<br><i>Daniel absent (séjour) - Prévenir Jean (06 42 47 24 08) si organisation autonome</i>   |
| Jeudi 8  | Sainte Radegonde, boucle de 8 km – rando pour tous avec Hervé<br>Rando Bien-Être avec Monique   |
| Mardi 13 | Landerrouat – Château la Verrière, boucle de 7,5 km – rando douce avec Nanou<br>Landerrouat – Maxi Club, boucle de 11 km - rando active avec Daniel   |
| Jeudi 15 | Bosset – Fontaine Morand, boucle de 8,5 km – rando pour tous avec Patrick<br>Rando Bien-Être avec Marlène   |
| Mardi 20 | Golf des Vigiers « Les Jonquilles », boucle de 7,5 km – rando douce avec Nanou ( <i>selon la floraison</i> )<br>Bonneville – Les Fontaines, boucle de 12 km - rando active avec Daniel                              |
| Jeudi 22 | St Vivien – le Valladoux, boucle de 9 km – rando pour tous avec Daniel<br>Rando Bien-Être avec Charlie ou Christian   |
| Mardi 27 | Boucle du Breuilh de 7,5 km – rando douce avec Catherine<br>Monbazillac - Combat, boucle de 11 km - rando active avec Daniel  |
| Jeudi 29 | St Jean de Duras – Malromé, boucle de 8,5 km – rando pour tous avec Daniel<br>Rando Bien-Être avec Marc   |



## RANDOS DU DIMANCHE - AVEC DANIEL - 07 85 75 96 37 OU 05-57-46-08-59 (DEPART : MAIRIE DE PINEUILH)

|             |   |
|-------------|---|
| 10 décembre | Départ 13H : MOULEYDIER - Tuilières, boucle de 11 km              |
| 17 décembre | Départ 13H : RAZAC d'EYMET - St Capraise d'Eymet, boucle de 13 km |
| 7 janvier   | Départ 13H : CRAMPSEGRET - Tuilières, boucle de 12 km             |
| 14 janvier  | Départ 13H : FRONSAC - St Aignan, boucle de 12 km                 |
| 21 janvier  | Départ 13H : MONTAUT, boucle de 12 km                             |
| 28 janvier  | Départ 13H : MAURENS, boucle de 12 km                             |
| 18 février  | Départ 13H : BOURNEL, boucle de 14 km                             |
| 25 février  | Départ 13H : PARDAILLAN, boucle de 14 km                          |

## COUP D'ŒIL SUR LE PRINTEMPS 2024

24 mars Repas à thème « l'Espagne »

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