



PROGRAMME PRINTEMPS 2024

LES MOMENTS « PHARE » DU TRIMESTRE

24 mars

Repas à thème « l'Espagne »

25 avril

Sortie à la journée au Pays de l'Herm

16 mai

Sortie à la journée à Villeréal



PERMANENCE TICKETS DE CINEMA (prix 4,50 €)

Les lundis 4 mars, 8 avril et 6 mai

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

DEPART RANDOS EN COVOITURAGE : HORAIRES ET LIEUX

- 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 d'une heure
Prévoyez d'arriver un quart d'heure avant le départ

MOIS DE MARS

Mardi 5	BERNAC, boucle de 13 km avec Daniel MONESTIER, boucle de 7 km avec Rose-Marie
Jeudi 7	VILLENEUVE de DURAS, boucle de 9,5 Km Rando pour tous avec Jean Rando Bien-Etre avec Monique
Mardi 12	CASTELMORON d'ALBRET, boucle de 10 km avec Daniel LAMOTHE- MONTRAVEL – Les Eymeries, boucle de 7 km avec Hervé
Jeudi 14	SAUSSIGNAC La Maurigne – boucle de 8 km avec Patrick Rando Bien-Etre avec Marc
Mardi 19	LAMOTHE MONTRAVEL, boucle de 11 km avec Daniel MONCARET Les Tulipes, boucle de 7 km avec Nanou (changement possible en fonction du fleurissement)
Jeudi 21	ST QUENTIN DE CAPLONG La Soulège, boucle de 9 km avec Christine et Marie Thérèse Rando Bien-Etre avec Monique
Mardi 26	MONBAZILLAC, boucle de 11 km avec Daniel LES LEVES - La Bonnetie Haute, boucle 7,5 km avec Nanou
Jeudi 28	PELLEGRUE - La Ramonette, boucle de 9 km avec Daniel Rando Bien-Être avec Marc

MOIS D'AVRIL

Mardi 2	ROUFFIGNAC de SIGOULES, boucle de 10 km avec Daniel MARGUERON- Fondefière, boucle de 7 km avec Nanou
Jeudi 4	PESSAC – Ribebon, boucle de 8 km avec Hervé Rando Bien-Être avec Marie-Odette
Mardi 9	COUTURES, boucle de 11 km avec Daniel ST PIERRE D'EYRAUD, en ligne 7 km avec Marlène
Jeudi 11	SAUSSIGNAC/GAGEAC, boucle de 9 km avec Daniel Rando Bien-Être avec Monique
Mardi 16	ST ASTIER, boucle de 11 km avec Daniel ST VIVIEN, boucle de 8 km avec Rose-Marie

Jeudi 18	THENAC, boucle de 9 km avec Jean Rando Bien-Être avec Marlène
Mardi 23	ST ANTOINE -RIBEBON, boucle de 12 km avec Daniel ST LEGER/VILLENEUVE de DURAS, boucle de 7,5 km avec Nanou
Jeudi 25	SORTIE A LA JOURNEE AU PAYS DE L'HERM avec JEAN et RMarie (flyer suit) Rando Bien-Être à choisir au départ
Mardi 30	MONBOS - STE INNOCENCE, boucle de 12 km avec Daniel LE FLEIX/SORGES, boucle de 7 km avec Martine



MAI

Jeudi 2	ST MARTIAL D'ARTENSET- Le Duellas, boucle de 8 km avec Marlène Rando Bien-Être avec Marc
Mardi 7	LES LECHEs, boucle de 10 km avec Daniel BOURGNAC, boucle de 7 km avec Christine et Marie Thérèse
Jeudi 9	FRAISSE, boucle de 8,5 km avec Patrick Rando Bien-Être avec Monique
Mardi 14	ST GERAUD (47), boucle de 10 km avec Daniel LUBERSAC, boucle de 7 km avec Nanou
Jeudi 16	SORTIE A LA JOURNEE A VILLEREAL AVEC CATHERINE ET SYLVETTE (flyer suit) Rando Bien-Être à choisir au départ
Mardi 21	POMPORT - MONTLONG boucle de 13 km avec Daniel SYNGLEYRAC – Bois Barré – boucle de 7,5 km avec Rose-Marie
Jeudi 23	BERNAC, boucle de 9 km avec Jean Rando Bien-Être avec Marc
Mardi 28	ST MARTIAL d'ARTENSET, boucle de 13 km avec Daniel MONTAZEAU, boucle de 7 km avec Hervé
Jeudi 30	MARGUERON ST MARTIAL, boucle de 9 km avec Daniel Rando Bien-Être avec Marie-Odetta



RANDOS (ACTIVES) DU DIMANCHE avec Daniel 07 85 75 96 37 / 05 57 46 08 59 - Départ : Mairie de Pineuilh

03 mars	Départ 13h	MOULIETS - VILLEMARTIN, boucle de 13 Km
10 mars	Départ 13h	MONTCLARD - ST FELIX, boucle de 14 km
17 mars	Départ 13h	BEAURONNE, boucle des potiers de 11 km
31 mars	Départ 13h	SOURZAC, boucle de la voie royale de 13 km
14 avril	Départ 13h	QUEYSSAC, boucle de 13 km
PIQUE-NIQUES TIRES DU SAC POUR LES DEPARTS A 8H30		
21 avril	Départ 8h30	CAMPSEGRET - ST JULIEN DE CREMPSE, boucle de 17 km
28 avril	Départ 8h30	STE FOY DE LONGAS, boucle de 20 km
05 mai	Départ 8h30	URVAL - BAILLAC, boucle de 20 km
19 mai	Départ 8h30	BLASIMON, boucle de 20 km
26 mai	Départ 8h30	ISSIGEAC - BOISSE, boucle de 19 km

COUP D'ŒIL SUR L'ETE 2024

- Sortie à la journée à Saint Macaire, le 6 juin
- Séjour à Tence du 24 au 29 juin



Les pique-niques de l'été à la plage des Bardoulets les 5 juillet et 2 août à partir de 19 h00

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 : Chantal ABRAHAM - 06 88 93 23 87