



## PROGRAMME PRINTEMPS 2025

### LES MOMENTS « PHARE » DU TRIMESTRE

Jeudi 20 mars	MONTPEYROUX – Le Lac : Rando.+ Resto
Vendredi 21 mars	Concert Alain Chamfort – CCMM Bergerac
Jeudi 27 mars	Théâtre – L'heure des assassins – CCMM Bergerac
<b>Dimanche 06 avril</b>	<b>Repas à thème la Grèce »</b>
Jeudi 13 mai	Sortie à la journée à BAZAS (flyer suit)



### PERMANENCE TICKETS DE CINEMA (prix 5,00 €)

Les lundis 3 mars, 7 avril et 5 mai

Monique 06 27 82 44 80 – Résidence Part'âges de 16h45 à 17h15 (derrière le Super U)

### DEPART RANDOS EN COVOITURAGE: HORAIRES ET LIEUX

- MARDI : Départ à **13h30** de la Plaine des Sports, 2 randonnées au 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 4	MONBAZILLAC : Boucle de 11 km avec Daniel PELLEGRUE : Boucle de 7 km avec Hervé
Jeudi 6	Rando pour tous – MONFAUCON : Boucle de 8 km avec Patrick Rando Bien-être avec Marie-Odetta
Mardi 11	ST ASTIER : Boucle de 11 km avec Daniel SINGLEYRAC – Bois barré : Boucle de 7,5 km avec Rose-Marie
Jeudi 13	Rando pour tous - CAFE ROUGE : Boucle de 8 km avec Patrick (côtes) Rando Bien-être avec Monique
Mardi 18	MONBOS – Ste Innocence : Boucle de 12 km avec Daniel MARGUERON – Château Pierrail : Boucle de 7,5 km avec Nanou
Jeudi 20	<b>MONTPEYROUX – Le Lac : Boucle de 8,5 km avec Jean L. + RESTO (Resto 25 pers max – 24€/p réservation obligatoire avant le 5/03)</b> Rando Bien-être avec Charly
Mardi 25	ST GERAUD : (47) Boucle de 10 km avec Daniel MONTCARET – Les Tulipes : 7 km avec Nanou
Jeudi 27	Rando pour tous – CONNE DE LA BARDE : Boucle de 8 km avec Jean Feytout Rando Bien-être avec Marlène

### MOIS D'AVRIL

Mardi 1er	CASTELMORON D'ALBRET : Boucle de 10 km avec Daniel NASTRINGUES : Boucle de 7 km avec Hervé
Jeudi 3	Rando pour tous – SOUMENSAC : Boucle de l'Eybrous – 8,5 km avec Jean L. Rando Bien-être avec Monique
Mardi 8	LAMOTHE MONTRAVEL : Boucle de 11 km avec Daniel LE FLEIX -GABASTOU – Le Badou : Boucle de 7,5 km avec Nanou

Jeudi 10	Rando pour tous – ST GEORGES DE BLANCANEIX : Boucle de 8,7 km avec Patrick Rando Bien-être avec Marie-Odette
Mardi 15	MONTCARET : Boucle de 12 km avec Daniel Rando douce à définir avec Martine
Jeudi 17	Rando pour tous SIGOULES – LESTIGNAC : Boucle de 9 km avec Daniel Rando Bien-être avec Marc
Mardi 22	LES LECHES : Boucle de 10 km avec Daniel GAGEAC ROUILLAC : Boucle de 7 km avec Rose-Marie
Jeudi 24	Rando pour tous – MONTAZEAU : Boucle de 8,5 km avec Hervé Rando Bien-être avec Marlène
Mardi 29	ROUFFIGNAC DE SIGOULES : Boucle de 10 km avec Daniel ST PHILIPPE DU SIGNAL : Boucle de 7,5 km avec Brigitte

## MAI

Jeudi 1er	<b>Férié – Randos libres</b>
Mardi 6	RIOCAUD : Boucle de 10 km avec Daniel PELLEGRUE : Boucle de la Bastide 7,5 km avec Rose-Marie
Jeudi 8	<b>Férié - Rando libre</b> Rando Bien-être avec Marlène
Mardi 13	<b>Sortie à la journée à BAZAS (flyer suit)</b> <b>Sinon Randos libres</b>
Jeudi 15	Rando pour tous – LA ROQUILLE – Boucle de 9 km avec Jean L. Rando Bien-être avec Charly
Mardi 20	STE COLOMBE : Boucle de 10 km avec Daniel ST MEARD – LA CHATAIGNIERE : Boucle de 7,5 km avec Nanou
Jeudi 22	Rando pour tous – ST ANDRE ET APPELLES : Boucle de 8 km avec Hervé Rando Bien-être avec Marc
Mardi 27	LE FLEIX – BARRIFOL : Boucle de 12 km avec Daniel SOUMENSAC – Tour du Lac : Boucle de 7,5 km avec Marlène
Jeudi 29	<b>Férié – Randos libres</b>

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

**02 mars** : Départ : 13h - Beauronne : Boucle des potiers de 11 km  
**09 mars** : Départ : 13h - Baneuil : Boucle de 14 km  
**16 mars** : Départ : 13h - Monclard – St Félix de Villadeix : Boucle de 14 km  
**23 mars** : Départ : 13h - Moullet – Villemartin : Boucle de 13 km

### PIQUE-NIQUE TIRE DU SAC POUR LES DEPARTS A 8H30

**13 avril** : Départ : **8h30** - Pâques le 20/04  
**27 avril** : Départ : **8h30** - Issigeac – Boisse : Boucle de 19 km  
**04 mai** : Départ : **8h30** - Lévigac de Guyenne : Boucle de 19 km  
**11 mai** : Départ : **8h30** – Urval : Boucle de 20 km

## Coup d'œil sur l'été 2025

19 juin Sortie à la journée à Cadouin (flyer suit)  
Séjour Saissac du 23 au 27 juin

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