



© Can Stock Photo

## RETRAITE SPORTIVE SUD CANTAL

### RANDONNEES PEDESTRES



**AVERTISSEMENT** : en cas de mauvais temps, avant de prendre la route assurez-vous que la rando a lieu auprès des animateurs : Ivette & Tintin Daulhac 06.56.72.14.93 / 06.56.82.50.95 / 04.71.49.92.50 ; Patrick Aymar 04.71.62.54.04 / 06.74.80.34.68 ; Jacques Maget 09.67.15.53.99 / 06.13.09.17.67 ; Présidente Nicole Grives 04.71.64.78.97.

**EQUIPEMENT INDISPENSABLE** : chaussures adaptées pour la marche.

Pour votre sécurité vous devez respecter les consignes données par les animateurs



Tous les lundis : Rendez-vous à 13 H 30, sauf les (*)			Marche de 3 h minimum		
JANVIER 2018			MARS		
08/01/18	Quézac 11 km	Place village	05/03/18	Lapeyrugue 8 km « dénivelé »	Parking village
15/01/18	Parlan 9 km	Place village	12/03/18	Calvinet (*)	Détail au dos
22/01/18	La Ségalassière (*)	Détail au dos	19/03/18	St Mamet 12 km	Place de l'an 2000
29/01/18	Couffins 9 km	Parking pont	26/03/18	Boisset 10 km	Pkg cimetière
FEVRIER 2018			AVRIL 2018		
05/02/18	Sansac Veinazes 8 km	Place village	09/04/18	Girgols (*)	Détail au dos
12/02/18	St Constant 12 km	Place village	<i>N'oubliez pas, nos activités (sauf la rando) s'arrêtent pendant les vacances scolaires !!!</i>		
19/02/18	Laroquebrou 11 km	Place village			
26/02/18	Puy de Vours 11 km	Pkg Florinand			
<b>Vous pouvez consulter le calendrier des randos d'Ytrac, Aurillac et Montsalvy sur le site CODERS 15 « Accueil » ou sur la « Montagne » le vendredi</b>					



### Dates GYM Le Rouget et Calvinet



**Janvier** : 9 - 16 - 23 - 30 - **Février** : 6 - 27 - **Mars** : 6 - 13 - 20 - 27



### Dates YOGA Le Rouget

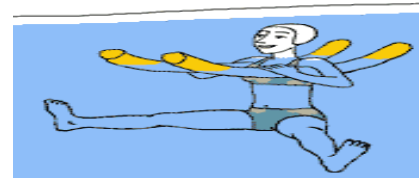


**Janvier** : 9 - 16 - 23 - 30 - **Février** : 6 - 27 - **Mars** : 6 - 13 - 20 - 27

### Dates AQUAGYM à la Châtaigneraie de Maurs les vendredis de 9h à 10h

**Mars** : 16 - 23 - 30 - **Avril** : 6 - **Mai** : - 11 - 18 - 25 - **Juin** : 1 - 8 - 15 - 22 - 29 - **Juillet** : 6

Renseignements : Nicole GRIVES : 04.71.64.78.97



**Activités hebdomadaires**

**RANDONNÉES :**

3h de marche le lundi après-midi suivant le planning figurant au dos de cette fiche.

**Animateurs : Ivette et Tintin DAULHAC,  
Patrick AYMAR, Jacques MAGET**

**AQUAGYM : piscine de la Châtaigneraie de Maurs :**

Vendredi matin de 09h à 10h

participation : 60 € par an (20 séances minimum)

**Animateur : Cyril ROUBERTIS**

**GYMNASTIQUE :**

**Le Rouget :** Mardi de 8h45 à 9h45

**Calvinet :** Mardi de 10h45 à 11h45

participation : 45€ par an (**30 séances minimum**)

**Animatrice : Patricia SOULIÉ**

**ACTIVITÉS DANSÉES :**

**Le Rouget :** vendredi de 14h30 à 16h30

**Saint-Constant :** mercredi de 14h15 à 15h45

**Animatrices : Colette LACOMBE, Marie-Paule MAFFRE et Huguette RAGAIN**



**YOGA au Rouget :**

Mardi de 14h15 à 15h45

participation : 40 € par an (**30 séances minimum**)

**Animatrice : Anne-Marie IZOULÉ**

**TIR A L'ARC et SARBACANE au Rouget :**

Mardi de 10h à 11h

Mercredi de 9h30 à 11h (perfectionnement)

**Animateurs : Jean-Marc MADER et Gérard RIVES**



**ATTENTION : toutes les activités (sauf la rando) s'arrêtent pendant les vacances scolaires de Février et de Pâques.**

**Moments de convivialité**

**Galettes des Rois**

- A Calvinet : date à définir
- A St Constant : date à définir
- A la salle polyvalente du Rouget le vendredi 12 janvier 2018 à 15h30 (**toutes activités confondues**)

○ **Lundi 22 janvier 2018 :** Journée Interclubs des Adhérents :

- 9h00 : RV place village pour la rando à La Ségalassière
  - 12h30 : Repas à l'Hôtel des Voyageurs du Rouget (le menu vous sera communiqué ultérieurement.)
  - Après le repas, RV à la salle polyvalente.
- Ouvert aux adhérents et accompagnants

**Atelier Vannerie** les : 11/1 – 18/1 – 25/1 – 01/2 et 08/2 2018. RV à 9h30 salle polyvalente du Rouget. Tarif : 15 à 20€ selon le choix du panier. Date limite des inscriptions le 15/12/17 auprès de Paul VIGNE au 04 71 43 74 05 ou 06 84 61 34 15. Vingt personnes maximum, prévoir casse-croute pour le midi.

**Lundi 12 mars 2018 :** repas des randonneurs

- 9h00 rando à Calvinet (RV pkg village)
- 12h30 repas au restaurant des Sports « tête de veau »

**Séjour de remise en forme avec thalassothérapie :**

du 18 au 23 mars 2018 à Canet-Plage et à Banyuls

Inscription auprès de : J.GAZAL : 04 71 46 11 29  
I.DAULHAC : 04 71 49 92 50

**Lundi 9 avril 2018 :** Girgols RV 9h30 pkg église 16 km, repas sorti du sac.