



© 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		
AVRIL 2018			JUN 2018		
09.04.18	Girgols (*)	Détail au dos	04.06.18	Autoire (Lot) (*)	Détail au dos
16.04.18	Roannes St Mary	Salle des fêtes	11.06.18	St Jean de Donne	Pkg Chapelle 10km
23.04.18	Quézac 11 km	Place village	18.06.18	Pailherols (*)	Détail au dos
30.04.18	Vitrac 10 km	Place village	25.06.18	Le Rouget	Pkg salle polyvalente 9 km
<b>MAI 2018</b>			Pot de clôture pour tous et <u>toutes activités confondues</u> à partir de 16h30-17h00		
07.05.18	Sénezergues	Place Eglise 8 km	<b>SEPTEMBRE 2018</b>		
14.05.18	Port d'Agrès (nouveau parcours)	Détail au dos (*)	10.09.18	Senilhes 11 km	Place Eglise
28.05.18	Marcolès 14 km	Pkg mairie			
<p><i><b>Vous pouvez consulter le calendrier des randos d'Ytrac, Aurillac et Montsalvy sur le site CODERS 15 « Accueil » ou sur « La Montagne »</b></i></p>					



### Dates GYM Le Rouget et Calvinet

**Avril** : 03 - 24 - **Mai** : 08 - 15 - 22 - 29 - **Juin** : 05 - 12 - 19



### Dates YOGA Le Rouget

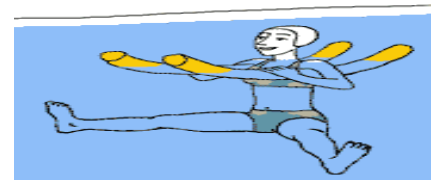
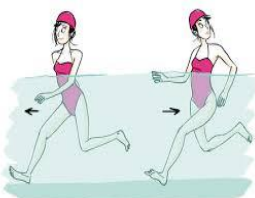
**Avril** : 03 - 24 - **Mai** : 08? - 15 - 22 - 29 - **Juin** : 05 - 12 - 19



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

**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**  
Dernière rando le 25 juin

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

Vendredi matin de 09h à 10h

participation : 60 € par an (20 séances minimum)

**Animateur : Cyril ROUBERTIS**

Dernière séance le 6 juillet

**GYMNASTIQUE :**

**Le Rouget :** Mardi de 8h45 à 9h45

**Calvinet :** Mardi de 10h45 à 11h45

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

**Animatrice : Patricia SOULIÉ**

Dernière séance le 19 juin

**ACTIVITÉS DANSÉES :**

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

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

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



Dernières séances les 27 et 29 juin

**YOGA au Rouget :**

Mardi de 14h15 à 15h45

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

**Animatrice : Anne-Marie IZOULÉ**

Dernière séance le 19 juin

**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**



Dernières séances les 19 et 20 juin

**ATTENTION : toutes les activités s'arrêtent pendant la période estivale.**

**Moments de convivialité**

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

**Lundi 14 mai 2018** : Port d'Agrès RV à 9H30 pkg salle des fêtes (nouveau parcours par Almont les Junies). Repas sorti du sac « 16 km »

**Jeudi 17 mai 2018** : Après-midi Inter-danse organisé par notre Club à la salle polyvalente de St Mamet. Accueil des Adhérents à partir 13h30. Merci à nos pâtisseries de bien vouloir exercer leur talent en prévision du goûter.

**Lundi 4 juin 2018** : Autoire (Lot) RV à 9h30 parking entrée village avec repas sorti du sac « 16 km »

**Lundi 18 juin 2018** : Pailherols RV 9h30 pkg sortie village avec repas sorti du sac « 14 km »

**Bon été à toutes et à tous !!!**