



© 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		
SEPTEMBRE 2018			NOVEMBRE 2018		
10.09.18	Senilhes 11 km	Place de l'église	05.11.18	Rouzières 10 km	Place de l'église
17.09.18	Mourjou 12 km	Place de la mairie	12.11.18	Labesserette 9 km	Parking village
24.09.18	Lacroix Barrez (*) Aveyron	Détail au dos	19.11.18	St Mamet 10 km	Place de l'an 2000
			26.11.18	St Etienne de Maurs	Place village
OCTOBRE 2018			DECEMBRE 2018		
01.10.18	Leynhac 10 km	Parking village	03.12.18	Omps 10 km	Pkg « Foucault » Mairie
08.10.18	Roannes St Mary 10/11 km	Salle des fêtes	10.12.18	St Antoine 8 km	Place village
15.10.18	Le Fel (*) Aveyron	Détail au dos	17.12.18	Roumégoux 10 km	Place village
22.10.18	St Saury 8,5 km	Parking cimetière	JANVIER 2019		
29.10.18	Marais de Cassan 13 km (facile)	Pkg Briquetterie	07.01.19	Quézac 10 km	Parking village
<p><i>Vous pouvez consulter le calendrier des randos d'Ytrac, Aurillac et Montsalvy sur le site CODERS 15 « Accueil » ou sur la « Montagne »</i></p>					



Dates GYM Le Rouget et Calvinet



Septembre : 11 - 18 - 25 - **Octobre** : 02 - 09 - 16 - **Novembre** : 06 - 13 - 20 - 27 - **Décembre** : 04 - 11 - 18



Dates YOGA Le Rouget

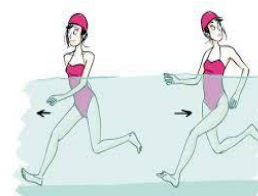
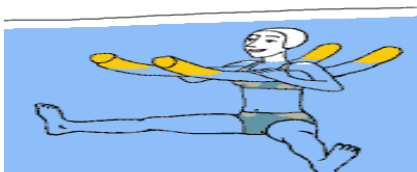


Septembre : 25 - **Octobre** : 02 - 09 - 16 - **Novembre** : 06 - 13 - 20 - 27 - **Décembre** : 04 - 11 - 18

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

Septembre : 14 - 21 - 28 - **Octobre** : 05 - 12 - 19 - **Novembre** : 09 -

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

Reprise le 10 septembre

AQUAGYM : piscine de la Châtaigneraie de Maurs :

Vendredi matin de 09h à 10h

participation : 60 € par an (**20 séances minimum**)

Animateur : Cyril RAUBERTIS

Reprise le 14 septembre

GYMNASTIQUE :

Le Rouget : Mardi de 8h45 à 9h45

Calvinet : Mardi de 10h45 à 11h45

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

Animatrice : Patricia SOULIÉ

Reprise le 11 septembre

ACTIVITÉS DANSEES :

Le Rouget : vendredi de 14h30 à 16h30

Saint-Constant : mercredi de 14h15 à 15h45

Animatrices : Colette LACOMBE, Marie-Paule MAFFRE et Hugnette RAGAIN

Reprise le 12 septembre pour St Constant

Reprise le 14 septembre pour Le Rouget



YOGA au Rouget :

Mardi de 14h15 à 15h45

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

Animatrice : Anne-Marie IZOULÉ

Reprise le 25 septembre

TIR A L'ARC et SARBACANE au Rouget :

Mardi de 10h à 11h

Mercredi de 9h30 à 11h (perfectionnement)

Animateurs : J.M. MADER et Gérard RIVES

Reprise le 11 septembre



ATTENTION : toutes les activités (sauf la rando) s'arrêtent pendant les vacances scolaires de Toussaint. Pendant les vacances de Noël, aucune d'activités.

Moments de convivialité

Samedi 8 septembre 2018 : Forum des Associations à Maurs de 9h30 à 12h30 à l'Espace Pierre Cabrespine.

Lundi 24 septembre 2018 : Lacroix Barrez RV à 9h30 place village (Vallon 500 m de dénivelé). Repas sorti du sac « 14 km »

Lundi 15 octobre 2018 : Le Fel RV 9h30 parking de la mairie (dénivelé important). Repas sorti du sac.

Novembre 2018 : repas d'automne, à déterminer !