



Informations de ce trimestre...



RAPPEL DES HORAIRES

À partir du **1er octobre** les randos douces du lundi et les randos du jeudi débiteront à **13h30**...



MARCHE "SANTÉ - BIEN-ÊTRE"

La reprise des activités aura lieu le **mardi 7 octobre à 9h30** au lieu de rendez-vous habituel.



RANDONNÉE DES 5 CLUBS

Samedi 11 octobre : Rando des 5 clubs de la Vallée du Lot et du Vignoble organisée par **La Gabarre (Parnac)**. Nous sommes invités à apporter nos **préparations sucrées**. Alors à vos fourneaux ! RDV à **9h** à la salle des Fêtes de Parnac.



OCTOBRE ROSE

Plusieurs randonnées "**Octobre Rose**" auront lieu autour de nous :

12 octobre : l'une à Cahors et l'autre à Duravel.

19 octobre : **Saint-Martin-le-Redon** à laquelle notre club participera. Informations ultérieurement.

26 octobre : Mauroux



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'**Assemblée Générale** est fixée au **8 novembre à 9h30** salle de la Terrasse à Puy l'Évêque. Elle sera suivie d'un repas à "La Guinguette" à Grézels (au prix de 25€ tout compris).

Une participation de Rando Val de 5€ est offerte pour les adhérents à jour de leur cotisation au 8 novembre donc **20€** à charge de l'adhérent...). Le menu sera transmis ultérieurement.

Règlement préalable obligatoire (virement ou chèque) auprès de Philippe André avant le **1er novembre** : 06 86 75 24 10 ou philippe-andre46@orange.fr



GOÛTERS DE NOËL

La rando douce du **lundi 15 décembre** et la rando du **jeudi 18 décembre** seront suivies du goûter de Noël offert par Rando Val...



RENSEIGNEMENTS

Jean-Marie Coste, coprésident : 06 88 78 14 47
Hubert Maertens, coprésident : 07 83 56 65 06
Philippe André, trésorier : 06 86 75 24 10



n°4/25
**BULLETIN DES
RANDONNÉES
RANDO VAL**

OCTOBRE



- ✓ Jeudi 2 : ½ journée : 13h30
Cavagnac - Soturac
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✓ Jeudi 9 : ½ journée : 13h30
Rouillac
Béatrice Devaux : 06 79 62 25 12
- ✓ Samedi 11 : 9h - salle des Fêtes
Rando des 5 clubs VLV
Parnac
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✓ Jeudi 16 : ½ journée : 13h30
Maxou
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✓ Dimanche 19 : ½ journée :
"Octobre Rose"
Saint-Martin-le-Redon
Béatrice Devaux : 06 79 62 25 12
- ✓ Jeudi 23 : ½ journée : 13h30
Luzech
Jean-Claude Dethier : 06 60 56 05 56
- ✓ Jeudi 30 : ½ journée : 13h30
Belmontet
Jany Bœuf : 06 82 74 67 24



NOVEMBRE



- ✓ Jeudi 6 : ½ journée : 13h30
Cuzorn
Évelyne Pineda : 06 87 17 17 46
- ✓ Dimanche 9 : ½ journée : 8h30
Monsempron
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✓ Jeudi 13 : ½ journée : 13h30
Puy l'Évêque - Les Vignes
Annick Dethier : 06 64 67 03 58
- ✓ Jeudi 20 : ½ journée : 13h30
Duravel
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✓ Dimanche 23 : journée : 8h30
Le Boulvé - Sérignac - Floressas
Hubert Maertens : 07 83 56 65 06
- ✓ Jeudi 27 : ½ journée : 13h30
Prayssac - Niaudon - Les dolmens
Jean-Marie Coste : 06 88 78 14 47



DÉCEMBRE



- ✓ Jeudi 4 : ½ journée : 13h30
Lacapelle-Cabanac
Jany Bœuf : 06 82 74 67 24
- ✓ Dimanche 7 : journée : 8h30
Albas - Les Trois Vallées
Philippe André : 06 86 75 24 10
- ✓ Jeudi 11 : ½ journée : 13h30
Martignac
Béatrice Devaux : 06 79 62 25 12
- ✓ Dimanche 14 : ½ journée : 8h30
Les Arques
Andrée Sudrie : 06 18 97 78 98
- ✓ Jeudi 18 : ½ journée : 13h30
Pomarède + Goûter de Noël
Georges Birat : 06 86 13 70 53

