



« S'adapter toujours au rythme du plus lent, pour aller plus loin, tous ensemble »

Dates	Lieu de départ <b>LALINDE</b>	Lieu de la sortie	Difficultés
<b>JEUDI 11 JANVIER</b> Colette S -Michèle	<i>POLE SANTE</i> 13h30	Autour de POMBONNE 14h 1° parking du lac	Rando facile
<b>JEUDI 25 JANVIER</b> Jane Marie - Michèle	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	Autour DE TREMOLAT 14 h parking du grenier	Sans difficulté
<b>JEUDI 08 FEVRIER</b> Michèle	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	Autour de LALINDE 13h45 à La Guillou	facile
<b>JEUDI 22 FEVRIER</b> Patrick B	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	Autour de CALES Départ 14 h de Traly	Dans la plaine
<b>JEUDI 15 MARS</b> Annie et Jacky D Michèle	<i>POLE SANTE</i> 13h30	AUTOUR DE ST NEXANS 14h église de St Nexans	6 km
<b>JEUDI 29 MARS</b> Claudette	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	CAUSE DE CLERANS 13 h45 parking presbytère	6km
<b>JEUDI 12 AVRIL</b> Colette G	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	TUILLIERES 13h45 Parking barrage	Rando facile
<b>JEUDI 26 AVRIL</b> Freddy et Jacqui	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	LAMONZIE ST MARTIN 14h place de l'église	Rando facile 6km
<b>JEUDI 10 MAI</b> Michèle	<i>POLE SANTE</i>	SORTIE A CAHORS Voir programme ultérieurement	Rando citadine
<b>JEUDI 24 MAI</b> Maurice G -Michèle	<i>PÖLE SANTE</i> 13h30	AUTOUR DE BEAUMONT 13h45 Parking sous L'église	6km
<b>JEUDI 14 JUI</b> Maurice P	<i>POLE SANTE</i> 13h30	QUEYSSAC Sur le sentier des hameaux 14h parking central	A la recherche des orchidées
<b>JEUDI 28 JUI</b> Claudette	<i>POLE SANTE</i> 13h30	BAYAC 13H45 parking cimetière	6km

**IL EST SOUHAITABLE D'ARRIVER 10 MN AVANT LE DEPART**

**Nous partons à l'heure précise.** Un moment de convivialité est souvent proposé à la fin de la randonnée par l'association ou par l'animateur du jour, vous pouvez vous y associer .

Chaque sortie sera accompagnée par un animateur diplômé-

**CONTACTS : \* GRELLETY CLAUDETTE —**

**Présidente - Les Marcheurs de la Vallée de la Dordogne -**

**\*AUDOUBERT MICHELE 06 50 04 89 61-**

**Animatrice Rando Santé®**



**Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année, bonheur- santé- et plein de  
Randonnées dans la bonne humeur et la sérénité-**

**N'oublions pas « Les sentiers sont notre richesse partagée »**