

Activités Hebdomadaires

les lundis 5/12/19/26

Marche: à partir du 12 à 8h45 ou 9h, suivant le programme établi

Promenade: départ 14h30 place de l'église

Tarot: 13h30 au club

Chorale: 19h30 à partir du 12 septembre

les mardis 6/13/20/27

16H45 6 17H45 pilates les 20 et 27 (voir informations utiles)

18h30: **sophrologie**

les mercredis 7/14/21/28

9h - **encadrement**

14h30 - atelier **Arts Passion**

Zumba à 19h. à l'espace Colette

les jeudis 1/8/15/15/22/29

-**GYM** de 11 à 12h. à la salle omnisport les 15/22/29

-14h **jeux cartes et divers au club**, avec gouters les 1° et 15

vendredi 16 septembre

9h30 - atelier **cuisine** au club

samedi 24 septembre

MARCHE sur les chemins de Compostelle (voir informations utiles)

dimanche 25 septembre

THE DANSANT avec l'orchestre **Christian ROQUES** à l'espace Colette. Les volontaires seront les bienvenus pour la préparation et confection de crêpes.

Journal SEPTEMBRE 2016

SE RETROUVER

S'ENTRAIDER

S'INFORMER



VOYAGES ET SORTIES

Voyage à **LLORET DEL MAR - ESPAGNE**

du 17 au 20 novembre (4 jours et 3 nuits)

Hôtel 4 étoiles: prix 159€

Option sans obligation: une journée à Barcelone avec repas paëlla 49€

Inscription avec acompte de 50€ avant le 8 septembre.
chèque à envoyer au club

Sortie à **BERGERAC** le 13 octobre, visite de la maison du vin et déjeuner spectacle "music hall" 71€

Renseignements **MO Jaubert** 06 74 28 47 28



Le samedi 24 septembre **MARCHE** sur les chemins de **COMPOSTELLE** (Lagleygeolles - Collonges) enviro10kms. Après l'effort il vous sera servi un repas à Collonges pour 20€ - (marche + 5€)
Reservation/ inscription: **G. BEAULIET** 0660393225 - **P. PLAZANET** 0607466976 avant le 05 septembre 2016

THE DANSANT dimanche 25 septembre à l'espace Colette avec **Christian ROQUES**

LECTURE - Coup de cœur disponible à la médiathèque:

"LES GENS HEUREUX BOIVENT DU CAFE" d'Agnès Martin-Lugand.



Diane a perdu son mari et sa fille dans un accident de voiture. Elle doit apprendre à se reconstruire. Aidée de Félix, son ami de toujours, elle va s'investir dans sa librairie salon de thé à Paris et entreprendre un séjour en Irlande qui va la changer à jamais. Un livre magnifique fait de rencontres, de beaux personnages, il va vous émouvoir et vous ne

RECETTE de Jean Pierre

Comptée de mirabelles pour 4 personnes



400grs de fruits, une noix de beurre, quelques gouttes de fleur d'oranger, 8 spéculos réduits en chapelure, une lichette d'alcool de fruits.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter les mirabelles dénoyautées, les faire sauter environ dix minutes, ne pas ajouter de sucre. Une fois les fruits bien colorés, ajouter la fleur d'oranger et faire flamber le tout avec l'alcool.

Disposer dans des coupelles, et saupoudrer de chapelure de spéculos et une boule de glace de vanille. Le dessert est fini.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

GYMNASTIQUE:

Reprise le jeudi 15 septembre de 11h à 12h à la salle omnisport. Cotisation 50 euros et certificat médical.

Gym ☆
Douce ☆

Gymnastique douce accessible à tous, bonne ambiance
venez nous rejoindre - renseignements au 0555254784 N.MARTEL

MARCHE:

Tous les lundis matins à 8h45 ou 9h suivant le planning établi à partir du 12, nous vous invitons à nous rejoindre place de l'église pour une marche de 8 à 10 kms facile (en covoiturage si à l'extérieur). Renseignements: P. Bordas 06 08 32 51 72 ou JL Plisson 0612506264.

Pour les moins courageux, une promenade de 4 à 5 kms est programmée l'après-midi à 14h30 RV place de l'église.
Renseignements Isabelle SAGAZ 0555850528

PILATES:

Les mardis à partir du 20 septembre de 16h45 à 17h45, le lieu sera précisé en temps utile. Renseignements M. FAUCHER 05558504 94

SOPHROLOGIE:

Nadine sera votre guide tout au long de cette année et vous donne rendez vous le mardi 06 septembre (première séance d'essai gratuite)
Tarif: 10€ à la séance - 30€ au mois au 80€ au trimestre. Renseign. F. DUSART 0621801173 ou P. PLAZANET 0555850878

Le prochain CA aura lieu le mardi 27 septembre à 14h30

CITATION

Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes