



## Loisirs Pour Tous

[loisirspourtous.cubzaguais@gmail.com](mailto:loisirspourtous.cubzaguais@gmail.com)

[loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr](http://loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr)

### Programme des Marches de Mars 2023

#### Heure de départ des marches :

**Lundi : 14 h 00 Mardi, Jeudi, Samedi : 13 h 30**

Le rendez-vous **pour toutes les marches** est au parking de  
La Plaine des Sports Laurent Ricci, 1235 route du Bouilh,

#### Choisissez bien vos marches

**Lundi : 5 à 6 km.** Marches à rythme lent réservées aux personnes dont l'âge ou l'état de santé ne permet plus de participer aux autres randonnées. **Si vous voulez marcher plus vite, merci de choisir un autre jour de marche.**

**Mardi : marches à rythme moyen.** Nous essayons de ne pas dépasser 10 km. **Si vous voulez marcher plus vite merci de choisir un autre jour de marche.**

**Jeudi ou Samedi :** rythme et/ou longueur des marches plus adaptés aux marcheurs plus en forme.

**Les consignes du « Guide du Randonneur »** que vous signez s'appliquent à toutes les marches, quel que soit le jour.

Merci de les respecter, pour votre santé et votre sécurité.

**NOUS RECHERCHONS DES GUIDES,  
contactez-nous !**

## Mars 2023

### Rappel Mercredi 1 Mars Crêpes Salle du Mascaret à 14h30

**Jeudi 2** : Salignac - 12 km

Départ : Parking Salle des fêtes (A/R 16km)

Guide : Sylvie Yoteau

Tél : 06 75 01 86 74

**Lundi 6** : Verac - 6 km

Départ : Parking de la mairie (A/R 24km)

Guide : Jacotte Baron

Tél : 06 78 31 96 61

**Mardi 7** : Galgon – 10 km

Départ : Place de l'école (35 km AR)

Guide : Michel Delburg

Tel: 06 01 17 37 07

**Jeudi 9** : Reconnaissance Saint Ciers de Canesse – 10/12 km

Départ : Voir avec Michel pour les intéressés

Guide : Michel Delburg + 1 ou 2 personnes

Tél : 06 01 17 37 07

**Samedi 11** : Saint Romain la Virvée - 11 km

Départ : Parking de l'église (18 km AR)

Guide : Marie Da Silva

Tél : 06 82 10 63 23

**Lundi 13** : Marcenais - 6 km

Départ : Parking Moulin de Charlot (28km AR)

Guide : Alain Massias

Tél : 06 24 50 55 07

**Mardi 14** : Saint Sulpice et Cameyrac - 10 km

Départ : Parking du stade (A/R 33 km)

Guide : Daniel Gambaud

Tél : 06 11 65 57 18

**Jeudi 16** : Mouillac - 11 km **Petits Dénivèles**

Départ : Place de la mairie (22 km AR)

Guide : Michel Delburg

Tél : 06 01 17 37 07

**Lundi 20** : EN ATTENTE – ? km

Départ : ?? (A/R km)

Guide : ??

Tél : 06 ??

**Mardi 21** : Pugnac - 11 km

Depart: Parking de l'église(24 A/R km)

Guide : Michel Delburg

Tél : 06 01 17 37 07

**Jeudi 23** : Reconnaissance Samonac – 9/10 km

Départ : Parking de l'église (30 km AR) Voir avec Michel pour les intéressés

Guide : Michel Delburg + 1 ou 2 personnes

Tél : 06 01 17 37 07

**Samedi 25** : Lalande de Fronsac – 11 km

Départ : Parking Pascal Obispo (AR 13 km)

Guide : Marie Delhomme

Tel : 07 70 62 23 76

**Lundi 27** : EN ATTENTE – ?? km

Départ : ??

Guide : ??

Tél : ??

**Mardi 28** : Cavignac – 9 km

Départ : Parking Super U (A/R 30 km)

Guide : Sylvie Yoteau

Tél : 06 75 01 86 74

**Jeudi 30** : Montussan – 12 Km (**Deniveles**)

Depart : Parking City Stade (à coté école maternelle) (A/R 32 km)

Guide : Daniel Gambaud

Tél : 06 11 65 57 18



**Loisirs Pour Tous**

[loisirspour tous.cubzaguais@gmail.com](mailto:loisirspour tous.cubzaguais@gmail.com)

[loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr](http://loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr)



