



Loisirs Pour Tous

loisirspourtous.cubzaguais@gmail.com

loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr

Programme des Marches de Avril 2024

Heure de départ des marches :

HORAIRES

Lundi : 14h00 - Mardi, Jeudi : 13h30

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.**

MODIFICATIONS : TEST PENDANT 3 MOIS

Mardi : rythme et/ou longueur des marches plus adaptés aux marcheurs plus en forme.

Jeudi : 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.**

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.

Lundi 1: Lundi de Pâques

Mardi 2 : Saint Paul – 10 Km

Départ: Parking de la mairie (A/R 42Km)

Guide : Sylvie Yoteau

Tél: 06 75 01 86 74

Jeudi 4 : Lapouyade –10Km

Départ: Parking Jean Devos (A/R 42Km)

Guide: Michel DELBURG

Tél : 06 01 17 37 07

Lundi 8 : Mouillac – 6Km

Départ: Parking de l'église (A/R 32Km)

Guide: Michel DELBURG

Tél : 06 01 17 37 07

Mardi 9 : Saint Giron d'Aygueville – 12km

Depart: Parking de l'église (AR 39Km)

Guide : Michel Tarago

Tél : 06 06 43 58 22

Mercredi 10 : les parcours du Cœurs

Jeudi 11 : Bourg – 11km (**Denivelés 1**)

Depart: Parking Port de Bourg (A/R 24km)

Guide: Marie Delhomme

Tél : 07 70 62 23 76

Lundi 15 : Marsas - 6Km

Départ : Parking de l'école (A/R 24km)

Guide : Alain MATIAS

Tél : 06 24 50 55 07

Mardi 16 : Saint Sulpice et Cameyrac – 9km

Depart: Parking du stade (A/R 33km)

Guide : Daniel GOMBAUD

Tel : 06 11 65 57 18

Jeudi 18 : Samonac - 10 km (Deniveles 1)

Depart: Parking du cimetière (AR 32Km)

Guide : Sylvie Yoteau

Tél: 06 75 01 86 74

Lundi 22: Lalande de Fronsac – 6Km

Depart : Parking Salle Obispo(AR 13Km)

Guide: Jacotte Barton

Tél : 06 78 31 96 61

Mardi 23 : Saint Germain la rivière – 13Km (Deniveles 1)

Depart: Parking des ecoles (A/R 22Km)

Guide: Michel DELBURG

Tél : 06 01 17 37 07

Jeudi 25 : Cubzac les Ponts – 9Km

Départ: Parking du Port (AR 6Km)

Guide: Michel DELBURG

Tél : 06 01 17 37 07

Dimanche 28 Sortie Gabarre

Lundi 29 : Aubie – 6Km

Depart: Parking des ecoles (A/R 12Km)

Guide : Denis Guibaud

Tél : 06 38 62 14 78

Mardi 30: Saint Yzan de Soudiac – 11.5km

Depart: Parking du college (AR 46Km)

Guide : Noël LIGNAT

Tel : 06 08 26 54 96

Légende dénivelés : 1 Faibles – 2 Moyens – 3 Forts

**LES VOLONTAIRES QUI DESIRENT GUIDER PEUVENT PROPOSER
DES MARCHES DE LEUR CHOIX ENTRE LE 1^{er} ET LE 15 DE CHAQUE MOIS**

Contacteur : Michel DELBURG 06 01 17 37 07 Sylvie YOTEAU 06 75 01 86 74



Loisirs Pour Tous

loisirspourtous.cubzaguais@gmail.com

loisirs-pour-tous-cubzaguais.fr

