



# Calendrier Randos Sept et 4ème trimestre 2016

Type: **N** - Normale (5/10km), **S** - Soutenue (>10 km) , **SPN**- Soutenue avec Pique Nique

Marches Douces de St Paul (4/5 km)	Tous les <b>Jedi</b> 9 h 00, RDV place de la mairie Lieu du circuit choisi sur place
Marche Nordique (8/10 km)	Tous les <b>Samedi</b> Matin, <b>Lundi</b> APM, <b>Jedi</b> 18h00 Lieu du circuit et RDV, contacter Evelyne au xx xx xx xx xx

Date	Evènement	Animateur	Randonnées				Heures		Lieu départ
			Commune	libellé	Type	Km	Départ Flaugnac	Départ rando	
ven-02-sept	<b>Voyage</b>	Trottecailloux	PIC Du Midi						
dim-04-sept	<b>Forum des ASSOS</b>	Evelyne C,	46 Castelnau-Montratier						
Vend,09 sept		Patrick L,	Cazals	Musée Zadkine	SPN	15	9h00	10h00	Pl,centrale
Dim 11 sept	<b>Rando occitane Puylaroque</b>								
Sam,17 Sept,		Gérard L,	St Martin labouval	Pique nique	PN	12	9h00	10h00	Eglise
Dim,25 Sept,		Hubert, E	St Jean de LAUR		N	9	13h30	14h30	Eglise
Dim,02 Oct,	<b>Rando santé mutualité</b>		Trespoux	Rdv 8h30 àTresoux					
Vend,07 Oct,		Maité	St Antonin Noble Val		N	7	13h30	14h30	Park du pont
Sam,08 Oct,	<b>Rando occitane</b>		Luz st Sauveur						
Sam,15 Oct,		Gérard L,	Maxou		N	10	13h30	14h15	Eglise
Dim,23 Oct,		Alain D	Monteils		N	9	13h30	14h00	Mairie
Vend,28 Oct,		Michèle D	Lavaurette			7	13h30	14h15	Pl,du village
Sam,05 Nov,		Danièle S,	Vaylats		N	8	13h30	14h15	Eglise
Dim,13 Nov,		Patrick L,	Vers	Pique nique	SPN	16	9h00	10h00	Hameau de Bears
Vend,18 Nov,		Pierre D	Aujols		N	11	13h00	13h30	Eglise
Sam,,19 Nov,	<b>Assemblée générale</b>		Castelnau-Montratier	resto voir Labastide Marnac					
Sam,26 Nov,		Gérard L,	Césac		N	9	13h00	13h30	Eglise
Dim,04 Dec,		Danièle S,	Mercues		N	6	13h30	14h15	Salle des fetes
Vend,09 Dec,		Claude A	Vazerac		N	7,5	13h30	14h15	Salle des fetes
Sam,17 Dec,		Michèle D	St Paul		N	9	13h30	13h45	Mairie
Père Noel									
Bonne année									

46 Albas  
82 Albefeuille-Lagarde  
46 Albiac  
82 Albias  
46 Alvignac  
82 Angeville  
46 Anglars  
46 Anglars-Juillac  
46 Anglars-Nozac  
46 Arcambal  
82 Asques  
46 Assier  
82 Aucamville  
46 Aujols  
82 Auterive  
46 Autoire  
82 Auty  
82 Auvillar  
46 Aynac  
46 Bach  
46 Bagat-en-Quercy  
46 Bagnac-sur-Célé  
46 Baladou  
82 Balignac  
46 Bannes  
82 Bardigues  
82 Barry-d'Islemade  
46 Beaumat  
82 Beaumont-de-Lomagne  
82 Beaupuy  
46 Beauregard  
46 Béduer  
46 Bélaise  
82 Belbèze-en-Lomagne  
46 Belfort-du-Quercy  
46 Belmont-Bretenoux  
46 Belmontet  
46 Belmont-Sainte-Foi  
82 Belvèze  
46 Berganty  
82 Bessens  
46 Bessonies  
46 Bétaille  
46 Biars-sur-Cère  
46 Bio  
82 Bioule  
46 Blars  
46 Boissières  
82 Boudou  
82 Bouillac  
82 Bouloc  
82 Bourg-de-Visa  
82 Bourret  
46 Boussac

46 Bouziès  
82 Brassac  
46 Brengues  
82 Bressols  
46 Bretenoux  
82 Bruniquel  
46 Cabrerets  
46 Cadrieu  
46 Cahors  
46 Cahus  
46 Caillac  
46 Cajarc  
46 Calamane  
46 Calès  
46 Calviac  
46 Calvignac  
46 Cambayrac  
46 Cambes  
46 Camboulit  
46 Camburat  
82 Campsas  
82 Canals  
46 Caniac-du-Causse  
46 Capdenac  
46 Carayac  
46 Cardaillac  
46 Carennac  
46 Carluçet  
46 Carnac-Rouffiac  
46 Cassagnes  
82 Castanet  
82 Castelferrus  
46 Castelfranc  
82 Castelmayran  
46 Castelnau-Montratier  
82 Castelsagrat  
82 Castelsarrasin  
82 Castéra-Bouzet  
46 Catus  
82 Caumont  
82 Caussade  
46 Cavagnac  
82 Caylus  
82 Cayrac  
82 Cayriech  
46 Cazals  
82 Cazals  
82 Cazes-Mondenard  
46 Cazillac  
46 Cénevières  
46 Cézac  
46 Cieurac  
82 Comberouger  
46 Comiac

46 Concorès  
46 Concots  
46 Condat  
82 Corbarieu  
82 Cordes-Tolosannes  
46 Corn  
46 Cornac  
46 Cours  
82 Coutures  
46 Couzou  
46 Cras  
46 Crayssac  
46 Crégols  
46 Cremps  
46 Cressensac  
46 Creysse  
82 Cumont  
46 Cuzac  
46 Cuzance  
46 Dégagnac  
82 Dieupentale  
82 Donzac  
46 Douelle  
82 Dunes  
46 Duravel  
46 Durbans  
82 Durfort-Lacapelette  
46 Escamps  
82 Escatalens  
82 Escazeaux  
46 Esclauzels  
46 Espagnac-Sainte-Eulalie  
82 Espalais  
82 Esparsac  
46 Espédaillac  
46 Espère  
46 Espeyroux  
82 Espinas  
46 Estal  
82 Fabas  
46 Fajoles  
82 Fajolles  
46 Fargues  
82 Fardoas  
82 Fauroux  
46 Faycelles  
46 Felzins  
82 Féneyrols  
46 Figeac  
82 Finhan  
46 Flaugnac  
46 Flaujac-Gare  
46 Flaujac-Pujols  
46 Floirac

46 Floressas  
46 Fons  
46 Fontanes  
46 Fontanes-du-Causse  
46 Fourmagnac  
46 Francoulès  
46 Frayssinet  
46 Frayssinet-le-Gélat  
46 Frayssinhes  
46 Frontenac  
46 Gagnac-sur-Cère  
82 Garganvillar  
82 Gariès  
82 Gasques  
82 Génébrières  
82 Gensac  
46 Gignac  
46 Gigouzac  
82 Gimat  
82 Ginals  
46 Gindou  
46 Ginouillac  
46 Gintrac  
46 Girac  
46 Glanes  
82 Glatens  
82 Goas  
82 Golfech  
46 Gorses  
82 Goudourville  
46 Goujounac  
46 Gourdon  
46 Gramat  
82 Gramont  
46 Gréalou  
46 Grézels  
46 Grèzes  
82 Grisolles  
46 Issendolus  
46 Issepts  
82 La Salvetat-Belmontet  
82 La Ville-Dieu-du-Temple  
82 Labarthe  
82 Labastide-de-Penne  
46 Labastide-du-Haut-Mont  
82 Labastide-du-Temple  
46 Labastide-du-Vert  
46 Labastide-Marnhac  
46 Labastide-Murat  
82 Labastide-Saint-Pierre  
46 Labathude  
82 Labourgade  
46 Laburgade  
46 Lacam-d'Ourcet

46 Lacapelle-Cabanac  
82 Lacapelle-Livron  
46 Lacapelle-Marival  
46 Lacave  
82 Lachapelle  
46 Lachapelle-Auzac  
82 Lacour  
82 Lacourt-Saint-Pierre  
46 Ladirat  
82 Lafitte  
82 Lafrançaise  
46 Lagardelle  
82 Laguëpie  
46 Lalbenque  
46 Lamagdelaine  
82 Lamagistère  
46 Lamativie  
82 Lamothe-Capdeville  
46 Lamothe-Cassel  
82 Lamothe-Cumont  
46 Lamothe-Fénelon  
46 Lanzac  
82 Lapenche  
46 Laramière  
46 Larnagol  
46 Laroque-des-Arcs  
82 Larrazet  
46 Larroque-Toirac  
46 Lascabanes  
46 Latouille-Lentillac  
46 Latronquière  
46 Laurettes  
82 Lauzerte  
46 Lauzès  
46 Laval-de-Cère  
82 Lavaurette  
46 Lavercantière  
46 Lavergne  
82 Lavit  
46 Le Bastit  
46 Le Boulvé  
46 Le Bourg  
46 Le Bouyssou  
82 Le Causé  
46 Le Montat  
82 Le Pin  
46 Le Roc  
46 Le Vigan  
46 Lebreil  
46 Lentillac-du-Causse  
46 Lentillac-Saint-Blaise  
46 Léobard  
82 Léojac  
46 Les Arques

82 Les Barthes  
46 Les Junies  
46 Les Quatre-Routes-du-Lot  
46 Leyme  
46 Lherm  
82 L'Honor-de-Cos  
46 Lhospitalet  
46 Limogne-en-Quercy  
46 Linac  
46 Lissac-et-Mouret  
46 Livernon  
82 Lizac  
46 Loubressac  
46 Loupiac  
82 Loze  
46 Lugagnac  
46 Lunan  
46 Lunegarde  
46 Luzech  
82 Malause  
82 Mansonville  
46 Marcilhac-sur-Célé  
82 Marignac  
46 Marminiac  
82 Marsac  
46 Martel  
46 Masclat  
82 Mas-Grenier  
82 Maubec  
82 Maumusson  
46 Mauroux  
46 Maxou  
46 Mayrac  
46 Mayrinhac-Lentour  
82 Meauzac  
46 Mechmont  
46 Mercuès  
82 Merles  
46 Meyronne  
46 Miers  
46 Milhac  
82 Mirabel  
82 Miramont-de-Quercy  
82 Moissac  
46 Molières  
82 Molières  
82 Monbéqui  
82 Monclar-de-Quercy  
82 Montagudet  
82 Montaignu-de-Quercy  
82 Montain  
82 Montalzat  
46 Montamel  
82 Montastruc

82 Montauban  
82 Montbarla  
82 Montbartier  
82 Montbeton  
46 Montbrun  
46 Montcabrier  
46 Montcléra  
46 Montcuq  
46 Montdoumerc  
82 Montech  
82 Monteils  
82 Montesquieu  
46 Montet-et-Bouxa  
46 Montfaucon  
82 Montfermier  
82 Montgaillard  
46 Montgesty  
82 Montjoi  
46 Montlauzun  
82 Montpezat-de-Quercy  
46 Montredon  
82 Montricoux  
46 Montvalent  
82 Mouillac  
46 Nadaillac-de-Rouge  
46 Nadaillac  
82 Nègrepelisse  
82 Nohic  
46 Nuzéjous  
82 Orgueil  
46 Orniac  
46 Padirac  
82 Parisot  
46 Parnac  
46 Payrac  
46 Payrignac  
46 Pern  
82 Perville  
46 Pescadoires  
46 Peyrilles  
46 Pinsac  
82 Piquecos  
46 Planioles  
46 Pomarède  
82 Pommevic  
82 Pompignan  
46 Pontcirq  
82 Poupas  
46 Pradines  
46 Prayssac  
46 Predeignes  
46 Promilhanes  
46 Prudhomat  
46 Puybrun



82 Puycornet  
82 Puygaillard-de-Lomagne  
82 Puygaillard-de-Quercy  
46 Puyjourdes  
82 Puylagarde  
82 Puylaroque  
46 Puy-l'Évêque  
46 Quissac  
46 Rampoux  
82 Réalville  
46 Reilhac  
46 Reilhaguet  
82 Reyniès  
46 Reyrevignes  
46 Rignac  
46 Rocamadour  
82 Roquecor  
46 Rouffilhac  
46 Rudelle  
46 Rueyres  
46 Sabadel-Latronquièrre  
46 Sabadel-Lauzès  
46 Saignes  
46 Saillac  
82 Saint-Aignan  
82 Saint-Amans-de-Pellagal  
82 Saint-Amans-du-Pech  
82 Saint-Antonin-Noble-Val  
82 Saint-Arroumex  
82 Saint-Beauzeil  
46 Saint-Bressou  
46 Saint-Caprais  
46 Saint-Céré  
46 Saint-Cernin  
46 Saint-Chamarand  
46 Saint-Chels  
46 Saint-Cirgues  
82 Saint-Cirice  
82 Saint-Cirq  
46 Saint-Cirq-Lapopie  
46 Saint-Cirq-Madelon  
46 Saint-Cirq-Souillaguet  
46 Saint-Clair  
82 Saint-Clair  
46 Saint-Cyprien  
46 Saint-Daunès  
46 Saint-Denis-Catus  
46 Saint-Denis-lès-Martel  
46 Sainte-Alauzie  
46 Sainte-Colombe  
46 Sainte-Croix  
82 Sainte-Juliette  
82 Saint-Étienne-de-Tulmont  
46 Saint-Félix

82 Saint-Georges  
46 Saint-Germain-du-Bel-Air  
46 Saint-Géry  
46 Saint-Hilaire  
46 Saint-Jean-de-Laur  
82 Saint-Jean-du-Bouzet  
46 Saint-Jean-Lagineste  
46 Saint-Jean-Lespinasse  
46 Saint-Jean-Mirabel  
46 Saint-Laurent-les-Tours  
46 Saint-Laurent-Lolmie  
82 Saint-Loup  
46 Saint-Martin-de-Vers  
46 Saint-Martin-Labouval  
46 Saint-Martin-le-Redon  
46 Saint-Matré  
46 Saint-Maurice-en-Quercy  
46 Saint-Médard  
46 Saint-Médard-de-Presque  
46 Saint-Médard-Nicourby  
82 Saint-Michel  
46 Saint-Michel-de-Bannières  
46 Saint-Michel-Loubéjou  
82 Saint-Nauphary  
82 Saint-Nazaire-de-Valentane  
82 Saint-Nicolas-de-la-Grave  
46 Saint-Pantaléon  
46 Saint-Paul-de-Loubressac  
82 Saint-Paul-d'Espis  
46 Saint-Paul-de-Vern  
46 Saint-Perdoux  
46 Saint-Pierre-Lafeuille  
46 Saint-Pierre-Toirac  
82 Saint-Porquier  
46 Saint-Projet  
82 Saint-Projet  
82 Saint-Sardos  
46 Saint-Sauveur-la-Vallée  
46 Saint-Simon  
46 Saint-Sozy  
46 Saint-Sulpice  
82 Saint-Vincent-d'Autéjac  
46 Saint-Vincent-du-Pendit  
82 Saint-Vincent-Lespinasse  
46 Saint-Vincent-Rive-d'Olt  
46 Salviac  
46 Sarrazac  
46 Sauliac-sur-Célé  
82 Sauveterre  
46 Saux  
46 Sauzet  
82 Savenès  
46 Sénaillac-Latronquière  
46 Sénaillac-Lauzès

46 Séniergues  
82 Septfonds  
46 Sérignac  
82 Sérignac  
82 Sistels  
46 Sonac  
46 Soturac  
46 Soucirac  
46 Souillac  
46 Soulomès  
46 Sousceyrac  
46 Strenquels  
46 Tauriac  
46 Terrou  
46 Teyssieu  
46 Thédirac  
46 Thégra  
46 Thémines  
46 Théminettes  
82 Touffailles  
46 Tour-de-Faure  
46 Touzac  
82 Tréjouis  
46 Trespoux-Rassiels  
46 Ussel  
46 Uzech  
46 Vaillac  
82 Vaïssac  
82 Valeilles  
82 Valence  
46 Valprionde  
46 Valroufié  
46 Varaire  
82 Varen  
82 Varennes  
46 Vaylats  
46 Vayrac  
82 Vazerac  
82 Verdun-sur-Garonne  
82 Verfeil  
82 Verlhac-Tescou  
46 Vers  
46 Viazac  
46 Vidailiac  
82 Vigueron  
82 Villebrumier  
82 Villemade  
46 Villesèque  
46 Vire-sur-Lot

Alain D.  
Christiane B.  
Claude A.  
Danielle S.  
Evelyne C,  
Gérard L.  
Hubert E.  
Jean-Paul G.  
Maïté C.  
Marie Christine F,  
Michèle D,  
Patrick L.  
Pierre D.  
Joël B.