

10 ANS DE



25 au 31 mars 2019

**Exposition photos**

Du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 14h à 17h30  
à L'office du tourisme de Laroque

**Randonnées différents niveaux**

au départ du FAC et autour de Laroque

Mardi 26

Jeudi 28

Samedi 30 Rando Tonic

Dimanche 31

Détail des randonnées : voir programme de mars

**Conférences**

Mercredi 27 à 18h salle cami Clos

**L'Albera : Limite et Passages**

*Par: Martine Camiade et Jean Pierre Lacombe Massot*

Vendredi 29 à 18H salle Cami Clos

**Diététique et Nutrition**

*alimentation et randonnée*

*Par : Jean-michel Bourdarias Diététicien-Nutritionniste*

**Apéritif, repas et après-midi festif**

Dimanche 31 (réservation obligatoire)



**10 ans**

**DIMANCHE 31 MARS**

Randos selon programme mensuel

12h30 apéritif suivi du repas de cohésion et après-midi festive

**MENU**

**ENTREE**

Feuilleté de Saint Jacques et sa fondue de poireaux

**TROU CATALAN**

**PLAT**

Cassolette de veau aux cèpes

Gratin dauphinois tomates grappes

**ARDOISE DE FROMAGES**

**DESSERT**

Charlotte aux fruits rouge et son coulis

Vin rouge, vin rosé, eau plate et gazeuse

Prix du repas 25€

**Inscription/réservation au repas obligatoire** par courrier accompagné d'un chèque

à l'ordre de Laroque Rando **avant le 22 mars**

***Attention places limitées réservées en priorité aux adhérents***

---

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

A Retourner à : Laroque Rando chez Nicole Gonzalez 24 rue de la Soulane 66740 LAROQUE DES ALBERES  
ci-joint chèque à l'ordre de Laroque Rando

NOM : ..... Nombre de participant(s) : ..... X 25 € = .....€