



Avant le nouveau confinement fin octobre, les capistes se sont retrouvés pour une dernière fois ce mois-ci tout en respectant les consignes 😊 Quelques sorties hebdomadaires en forêt mais également une course pour Olivier, quel exploit, félicitations à lui ! Quant à Roland, il se lance dans une course à l'écriture, avec la parution de son 1^e livre ! Enfin, nous souhaitons un bon rétablissement à tous nos blessés et on espère vous retrouver très bientôt 😊 !

CALENDRIER :

04/10 Sortie du dimanche



11/10 Sortie du dimanche



18/10 Sortie du dimanche [18/10 Course Ronde des Oliviers de Mouries \(10km\)](#) 25/10 Sortie du dimanche



A NOTER :

Pour les derniers, n'oubliez pas votre dossier d'inscription et votre cotisation !

Partenariat ESC (Entente Sportive Caudacienne) 14 Capistes inscrits :

Sébastien, Sandra, Elisabeth, Lorraine, Raphaël 2, Stéphane, Dominique, Elena, Will, Laurent 1, Guy1

Félicitations à Roland pour la publication de son livre :

« *Emile GUILLAUME (1867-1954), Le sculpteur de la 3^e République* »

Son livre est vendu sur Amazon, Fnac etc... et est également disponible

à la librairie de Chennevières sur commande : <https://www.petiteshistoiresentreamis.fr/>



Nos 4 sorties d'octobre : En Forêt de Notre Dame

En moyenne 15 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau est : William !



NOUVEAUTÉS :

Notre bénévoles Elena (diététicienne et étudiante à l'EDNH) vient de publier un nouvel article disponible sur le site du CAP Ormesson. Elle apporte des conseils en nutrition et en sport. N'hésitez pas à cliquer sur le lien :

[#5 Infographie Alimentation & Activité Physique](#)

ANNIVERSAIRES :

07/10 Isabelle, 09/10 Christophe, 19/10 Pascal, 22/10 Laurent2, 31/10 Marylène

On se retrouve le mois prochain, en attendant « HAVE FUN WITH RUN »