



RETRAITE SPORTIVE TURRIPINOISE

N° 119 - 30 septembre 2021

Ce RST infos n°119 vous présente le programme de nos activités, et vos animateurs ont bien travaillé, puisqu'ils vous proposent un programme qui va jusqu'à la fin de l'année !

Horaires :

- Pour les sorties montagne, nous vous donnerons des précisions pour chaque rando sur le site de la RST, <http://rst-la-tour.wifeo.com>.
- Les séances de Taï Chi débutent à 16h30
- Pour les mercredi après-midi, chacun peut partir de la place Carnot (RV 13h15 à 13h30) ou directement du village de la rando (RV 13h45) ;
  - pour les groupes 3 et 4, de préférence place Carnot
  - pour les groupes 1 et 2, de préférence directement au village
- Marche nordique : rendez-vous sur place à 8h45.

L'épidémie est en diminution et nous espérons qu'elle va en rester là; nous avons cependant maintenu pour les mercredi les départs de deux villages différents, pour éviter des regroupements importants.

11 oct	Montagne	Dent de Crolles 2062m 660m		BONNINGUE Marielle SACCAGI Patrick
12 oct	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
13 oct	Trept	Ecole du haut	<b>G4</b> Promeneurs	COURREGES Corinne BLANC Marie Rose
			<b>G3</b> Marcheurs	BONNINGUE Marielle VOIRIN Emma
	Veyssilieux	Tennis stade	<b>G2</b> Bons Marcheurs	CARREZ Michèle COTTIN Bernadette
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	AZNAR-TOURLONIAS Marie- Christine MIDOL Evelyne
15 oct	Marche nordique	Montcarra	Stade	CLERC Michel RABATEL Hugues
18 oct	Montagne	Lac de la Tempête 2150m		BERTRAND Dany ALLOUARD Marie-Christine

19 oct	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
20 oct 14h30	Assemblée générale de la RST	Le Passage		
22 oct	Marche nordique	Charray		BESSY Patrick MONTANE Michèle

25 oct	Montagne	La Tournette 2350m	Dénivelé 1300m	BERTRAND Dany SACCAGI Patrick
26 oct	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
27 oct	Vezeronce	Départ place Carnot	<b>G4</b> Promeneurs	RABATEL Hugues DESVIGNES Monique
			<b>G3</b> Marcheurs	BERTRAND Dany VOIRIN Emma
	Boulieu	Château	<b>G2</b> Bons Marcheurs	REGACHE Hubert GAUDET Jean Claude
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	CLERC Michel LAZZAROTO Alain
29 oct	Marche nordique	Saint Victor	Bois de Vallin	RABATEL Hugues CLERC Michel

2 nov	Pas de Taï - Chi			
3 nov	Val de Virieu	Stade	<b>G4</b> Promeneurs	BLANC Marie Rose PIETRZYCK Marie Claude
			<b>G3</b> Marcheurs	REGACHE Hubert GAUDET Jean Claude
	Meyrieu les Etangs	Eglise	<b>G2</b> Bons Marcheurs	LAVAL Gilbert VOIRIN Emma
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	RABATEL Hugues RABATEL Viviane
5 nov	Marche nordique	Bois de Lucle		BESSY Patrick MONTANE Michèle

9 nov	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
10 nov	Montcarra	Stade	<b>G4</b> Promeneurs	COURREGES Corinne LAZZAROTO Alain
			<b>G3</b> Marcheurs	AZNAR-TOURLONIAS Marie-Christine RABATEL Viviane
	Val de Virieu	Maison retraite de	<b>G2</b> Bons Marcheurs	ALLOUARD Marie-Christine SACCAGI Patrick
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	BONNINGUE Marielle CLERC Michel
12 nov	Marche nordique	La Chapelle	Croix Droquet	CLERC Michel BESSY Patrick

16 nov	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
17 nov	Saint-Didier d'Aoste	Avant le pont à droite	<b>G4</b> Promeneurs	COURREGES Corinne BLANC Marie Rose
			<b>G3</b> Marcheurs	COTTIN Bernadette CARREZ Michèle
	Saint-Savin	Place de la mairie	<b>G2</b> Bons Marcheurs	GAUDET Jean Claude BEDOT Daniel
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	MONTANE Christian BORNET Sylvie
19 nov	Marche nordique	Montcarra	Stade	RABATEL Hugues MONTANE Michèle

22 nov	AG du Coders 38	La Tour du Pin	Salle Equinoxe	
23 nov	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
24 nov	Biol le haut		<b>G4</b> Promeneurs	BERTRAND Dany PIETRZYCK Marie Claude
			<b>G3</b> Marcheurs	COTTIN Bernadette LAZZAROTO Alain
	Châteauvilain		<b>G2</b> Bons Marcheurs	SACCAGI Patrick MIDOL Evelyne
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	RABATEL Hugues RABATEL Viviane
26 nov	Marche nordique	Bois de Lucle		CLERC Michel MONTANE Michèle

30 nov	Pas de Taï - Chi			
1 <sup>er</sup> dec	Cessieu	La Gare	<b>G4</b> Promeneurs	BORNET Sylvie MIDOL Evelyne
			<b>G3</b> Marcheurs	COURREGES Corinne BESSY Patrick
	Valencogne	Salle des fêtes	<b>G2</b> Bons Marcheurs	COURREGES Corinne BEDOT Daniel
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	REGACHE Hubert AZNAR-TOURLONIAS Marie-Christine
3 dec	Marche nordique	Bois de Vallin		BESSY Patrick RABATEL Hugues

6 dec. 14 h	REUNION DES ANIMATEURS			
7 dec	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
8 dec	La Chapelle	Croix Droguet	<b>G4</b> Promeneurs	BERTRAND Dany PIETRZYCK Marie Claude

			<b>G3</b> Marcheurs	BLANC Marie Rose COURREGES Corinne
	Sainte Blandine	Mairie	<b>G2</b> Bons Marcheurs	LAZZAROTO Alain VOIRIN Emma
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	SACCAGI Patrick ALLOUARD Marie-Christine
10 déc	Marche nordique	Charray		CLERC Michel MONTANE Michèle

14 déc	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
15 déc	Doissin	Salle des fêtes	<b>G4</b> Promeneurs	BLANC Marie Rose POUDEVIGNE Dominique
			<b>G3</b> Marcheurs	LAVAL Gilbert COTTIN Bernadette
	Saint Chef	Parking du haut	<b>G2</b> Bons Marcheurs	REGACHE Hubert BEDOT Daniel
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	BERTRAND Dany MONTANE Christian
17 déc	Marche nordique	La Chapelle	Croix Droguet	RABATEL Hugues BESSY Patrick

21 déc	Taï - Chi	St Victor de Cessieu - salle Garine		
22 déc	Saint Victor de Cessieu	Bois de Vallin	<b>G4</b> Promeneurs	AZNAR Marie RABATEL Hugues
			<b>G3</b> Marcheurs	MONTANE Christian REGACHE Hubert
	Goûter de Noël !	Salle polyvalente vers le stade	<b>G2</b> Bons Marcheurs	LAZZAROTO Alain GAUDET Jean Claude
			<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	RABATEL Viviane MIDOL Evelyne
24 déc	Marche nordique	Bois de Lucle		BESSY Patrick CLERC Michel

*Bonnes randos à tous !*

*Christian Montané*