



N° 127 - 15 août 2022

Programme des activités

Voici le programme de nos activités pour septembre et octobre.

Après la canicule de cet été, espérons que pour la reprise nous aurons un temps plus adapté.

Ni trop chaud, ni trop froid, un peu de pluie, mais pas trop, on n'est pas difficiles !

Journée pique-nique et randos, sorties montagne, restaurant, nos mercredis habituels, les 40 ans du Coders, vous verrez que le programme est bien rempli !

A très bientôt !

Christian Montané

Programme du 07 Septembre au 28 Octobre 2022

3 Sept	Forum des associations		Daniel BEDOT, Patrick BESSY, Evelyne MIDOL, MJ GAUDET
7 Sept	Initiation marche nordique	ARANDON Journée retrouvailles de rentrée Tous les groupes se retrouvent au même endroit . Apporter votre picnic, éventuellement une chaise , une table de camping, et selon vos envies, jeux de boules, jeux de cartes... Randos d'environ 2H30 le matin Départ place Carnot 8H45 ou RDV sur place à 9H30	Michèle MONTANE Patrick BESSY
	G4 Promeneurs		Monique DESVIGNES Alain LAZZAROTTO
	G3 Marcheurs		Daniel BEDOT Jean Claude GAUDET
	G2 Bons Marcheurs		G1 et G2 ensemble Hugues RABATEL / DominiquePOUDEVIGNE Evelyne MIDOL/Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs		
9 Sept	Marche nordique	MONTCARRA	Hugues RABATEL Michel CLERC Patrick BESSY
10 Sept	Permanence 10h 11h	Local RST	Evelyne MIDOL, Marie-Jo GAUDET

Lundi 12 Septembre sortie Montagne Marie Christine ALLOUARD / Emma VOIRIN Les Bauges -Lac de la Thuile (boucle sur crêtes Roc de Tormery) dénivelé : 400 m à 630 m Rando facile- découverte de la montagne				
13 Sept	Taï Chi	Non		
14 Sept	G4 Promeneurs	VALENCOGNE	Salle des fêtes	Maryrose BLANC Gilbert LAVAL
	G3 Marcheurs	TULLINS	Parking Clos des Chartreux	Roch VACCARI Monique DESVIGNES
	G2 Bons Marcheurs	TULLINS	Parking Clos des Chartreux	Hubert Regache Daniel BEDOT
	G1 Très Bons Marcheurs	TULLINS	Parking Clos des Chartreux	Christian MONTANE Emma VOIRIN
16 Sept	Marche nordique	CROIX DROGUET		Michèle MONTANE Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN
17 Sept	Permanence 10h 11h	Local RST		Evelyne MIDOL, Maryse PROST
Lundi 19 Septembre 40 ans du CODERS à Bourgoin Jallieu				
20 Sept	Taï Chi	Non		
21 Sept	G4 Promeneurs	Repas Restaurant RST		
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
23 Sept	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Hugues RABATEL

			Michel CLERC
24 Sept	Séjour Vésubie 2023	9 h à 10h au local RST	Présentation du séjour, inscriptions
	Permanence 10h 11h	Local RST	Maryse PROST , Danièle CALLOUD

Lundi 26 Septembre sortie Montagne Belledonne Christian MONTANE / Roch VACCARI Lac Crozet dénivelé 700m depuis Freydière, possibilité de continuer jusqu'aux lacs Doménon (dénivelé 1100m)			
27 Sept	Tai Chi	Reprise - -Saint Victor de Cessieu	
28 Sept	G4 Promeneurs	LES ABRETS EN DAUPHINE	Déchetterie Maryrose BLANC Viviane RABATEL
	G3 Marcheurs	SICCIEU	Eglise Jean Claude GAUDET Sylvie BORNET
	G2 Bons Marcheurs	SICCIEU	Eglise Evelyne MIDOL Marie AZNAR- TOURLIONAS
	G1 Très Bons Marcheurs	SICCIEU	Eglise Marie Christine ALLOUARD Hubert REGACHE
30 Sept	Marche nordique	Charray	Michel CLERC Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN
1 ^{er} Oct	Permanence 10h 11h	Local RST	E.MIDOL, D.CALLOUD, Brigitte VERNEZ

Lundi 03 Octobre sortie Montagne Hubert REGACHE - Dany BERTRAND Vercors- Herboully dénivelé 500m Rando facile - découverte de la montagne-			
04 Oct	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu	
05 Oct	G4 Promeneurs	CHARRAY	Corinne COURREGES Gerard FERAUD Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs	MEPIEU	Étang Barral D16f à gauche au niveau de l'église puis première à droite Daniel BEDOT Roch VACCARI
	G2 Bons Marcheurs	MEPIEU	Eglise Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G1 Très Bons Marcheurs	MEPIEU	Cimetière Hugues RABATEL Viviane RABATEL
07 Oct	Marche nordique	Saint Victor de Cessieu - Bois Vallin	Hugues RABATEL Patrick BESSY Michel CLERC

Lundi 10 Octobre Sortie Montagne Patrick SACCAGI - Dany BERTRAND Les Bauges - Le Mont Trélod Possibilité de 2 groupes : dénivelé 500m -Rando facile découverte de la montagne et dénivelé 1000m			
11 Oct	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu	

12 Oct	G4 Promeneurs	TREPT	Ecole	Maryrose BLANC Alain LAZZAROTTO
	G3 Marcheurs	IZEAUX Parmenie	Stade	Evelyne MIDOL Marie AZNAR-TOURLIONAS
	G2 Bons Marcheurs	IZEAUX Parmenie	Stade	Hubert Regache Michel CLERC
	G1 Très Bons Marcheurs	IZEAUX Parmenie	Stade	Marielle BONNINGUE Emma VOIRIN
14 Oct	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Michel CLERC

Lundi 17 Oct Sortie Montagne Marielle BONNINGUE-Dany BERTRAND Chartreuse- Croix de l'Alpe par les Varvats- dénivelé 800m				
18 Oct	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
19 Oct	G4 Promeneurs	AG - RST 14 h Le Passage - Salle des fêtes		
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
21 Oct	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Patrick BESSY	
22 Oct	Séjour Périgord 2023	10 h à 11h au local RST	Présentation du séjour, inscriptions	

Lundi 24 Octobre Sortie Montagne Christian MONTANE -Dany BERTRAND Massif du Taillefer Lac Fourchu dénivelé 450m à 700m Rando facile à moyenne -découverte de la Montagne				
25 Oct	Tai Chi : Non			
26 Oct	G4 Promeneurs	BIOL LE HAUT	Belvédère	Maryrose BLANC Hugues RABATEL
	G3 Marcheurs	Chezeneuve	derrière la mairie	Emma VOIRIN Gilbert LAVAL
	G2 Bons Marcheurs	Chezeneuve	derrière la mairie	Michèle CARREZ Sylvie BORNET
	G1 Très Bons Marcheurs	Chezeneuve	derrière la mairie	Alain LAZZAROTTO Hubert REGACHE
28 Oct	Marche nordique	Croix Droguet		Hugues RABATEL Patrick BESSY