



N° 128 - 22 octobre 2022

Programme des activités

Voici nos activités pour novembre, décembre, et début janvier.

Nous rentrons dans la saison hivernale, alors voici **quelques recommandations** :

- pensez à vous munir de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état, et d'une lampe (frontale ou autre), car les journées sont courtes. Les bâtons sont recommandés.
- les virus circulent, continuons à éviter embrassades et poignées de mains, et à nous nettoyer les mains fréquemment. Respectons ceux qui souhaitent se protéger, en portant soi-même un masque pour leur parler, ou en maintenant une distance suffisante.

Horaires :

Les séances de Taï Chi débutent à 16h30

Pour les mercredi après-midi, départ de la place Carnot à 13h30.

Ceux qui le souhaitent peuvent se rendre directement au départ des randos, mais ils prennent le risque de ne pas être informés en cas d'annulation de dernière minute.

Marche nordique : le rendez-vous sur place est à 8h45.

Le programme est bien rempli, vos animateurs sont prêts, à vous de jouer !

Christian Montané

Programme du 31 Octobre 2022 au 13 Janvier 2023

01 Nov				
02 Nov	G4 Promeneurs	MONTCARRA	étang	Monique DESVIGNES Alain LAZZAROTTO
	G3 Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Gerard FERAUD Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Gilbert LAVAL Marie AZNAR-TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND
04 Nov	Marche nordique	MONTCARRA stade		Hugues RABATEL Brigitte GRIBELIN
05 Nov	Permanence salle RST			Maryse PROST Marie Jo GAUDET

07 Nov	Sortie Montagne Roc d'Arguille (Chartreuse - au départ de Saint Hugues) Alain Lazzarotto- Dany Bertrand dénivelé 750 m			
08 Nov	Tai Chi	St Victor de Cessieu		
09 Nov	G4 Promeneurs	MONTAGNIEU*(3 8110)	Parking du Stade	Maryrose BLANC Hugues RABATEL
	G3 Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Daniel BEDOT Dominique POUDEVIGNE
	G2 Bons Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Hubert REGACHE Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Alain LAZZAROTTO Monique DESVIGNES
11 Nov		Férial		

15 Nov	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
16 Nov	G4 Promeneurs	VIGNIEU Bois de Lucle	containers	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	SAINT CHEF	Parking du rond point en haut	Daniel BEDOT Roch VACCARI
	G2 Bons Marcheurs	SAINT-CHEF	Parking du rond point en haut	Michèle CARREZ Marie AZNAR- TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs	SAINT-CHEF	Parking du rond point en haut	Christian MONTANE Dany BERTRAND
17 Nov	AG CODERS Septème			
18 Nov	Marche nordique	Croix Droguet - La Chapelle de la Tour		Michèle MONTANE Patrick BESSY

22 Nov	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
23 Nov	G4 Promeneurs	FITILIEU	Le cimetièr	Maryrose BLANC Evelyne MIDOL
	G3 Marcheurs	FITILIEU	Le cimetièr	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES
	G2 Bons Marcheurs	CHABONS	Stade	Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs	CHABONS	Stade	Hubert REGACHE Emma VOIRIN
25 Nov	Marche nordique	Bois de Vallin - Saint Victor de Cessieu		Hugues RABATEL Michel CLERC

29 Nov	Tai Chi	pas de séance		
30 Nov	G4 Promeneurs	DOLOMIEU	Salle des fêtes	Gerard FERAUD Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	DOLOMIEU	Salle des fêtes	Evelyne MIDOL Marie AZNAR TOURLONIAS
	G2 Bons Marcheurs	SAINT MARCEL BEL ACCUEIL	parking des écoles	Michèle CARREZ Marielle BONNINGUE
	G1 Très Bons Marcheurs	SAINT MARCEL BEL ACCUEIL	parking des écoles	Hugues RABATEL Viviane RABATEL
02 Dec	Marche nordique	CHARRAY	parking sentier botanique -étang	Michèle MONTANE Patrick BESSY
03 Déc	Permanence salle RST			Evelyne MIDOL Marie AZNAR- TOURLONIAS

06 Dec	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
07 Dec	G4 Promeneurs	Sainte Blandine	Mairie	Maryrose BLANC Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	Sainte Blandine	Mairie	Jean Claude GAUDET Alain LAZZAROTTO
	G2 Bons Marcheurs	Sainte Blandine	Mairie	Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs	Sainte Blandine	Mairie	Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD
09 Dec	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Hugues RABATEL

13 Dec	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
14 Dec	G4 Promeneurs	St Clair de la Tour	Parking Salle des Fêtes	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	St Clair de la tour	Parking Salle des Fêtes	Daniel BEDOT Marie Christine ALLOUARD
	G2 Bons Marcheurs	Saint Clair de La Tour	Parking Salle des Fêtes	Michèle CARREZ Hubert Regache
	G1 Très Bons Marcheurs	St Clair de la Tour	Parking Salle des Fêtes	Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI
16 Dec	Marche nordique	Montcarra	stade	Michèle MONTANE Michel CLERC

20 Dec	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
21 Dec	G4 Promeneurs	Parking salle des fêtes St Victor de Cessieu Goûter 16H30		Hugues RABATEL Marie AZNAR -TOURLONIAS
	G3 Marcheurs			Michel CLERC Jean Claude GAUDET
	G2 Bons Marcheurs			Gilbert LAVAL Christian MONTANE
	G1 Très Bons Marcheurs			Viviane RABATEL Dany BERTRAND
23 Dec	Marche nordique	Croix Droguet	Patrick BESSY Michel CLERC	

03 Janv	Tai Chi	pas de séance		
04 Janv	G4 Promeneurs	Le Passage salle des fêtes		Hugues RABATEL Marie Rose BLANC
	G3 Marcheurs			Alain LAZZAROTTO Jean Claude GAUDET
	G2 Bons Marcheurs			Monique DESVIGNES Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Michel CLERC
06 Janv	Marche nordique	Bois de lucle	Michel CLERC Hugues RABATEL	
07 Janv	inscriptions sortie neige Dany BERTRAND - Maryse PROST			

10 Janv	Tai Chi	Saint Victor de Cessieu		
11 Janv	G4 Promeneurs	Cessieu	Gare	Corinne COURREGES Patrick BESSY
	G3 Marcheurs	Cessieu	Champ de Mars	Gerard FERAUD Daniel BEDOT
	G2 Bons Marcheurs	Cessieu	Champ de Mars	Monique DESVIGNES Gilbert LAVAL
	G1 Très Bons Marcheurs	Cessieu	Champ de Mars	Sylvie BORNET Michel CLERC
13 Janv	Marche nordique	Montcarra		Michèle MONTANE Patrick BESSY
14 Janv	inscriptions sortie neige Dany BERTRAND - Maryse PROST			