

## 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	<b>G4</b> Promeneurs	MONTCARRA	étang	Monique DESVIGNES Alain LAZZAROTTO
	<b>G3</b> Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Gerard FERAUD Bernadette COTTIN
	<b>G2</b> Bons Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Gilbert LAVAL Marie AZNAR-TOURLONIAS
	<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	MONTCARRA	Ecole	Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND
04 Nov	<b>Marche nordique</b>	MONTCARRA stade		Hugues RABATEL Brigitte GRIBELIN
05 Nov	<b>Permanence salle RST</b>			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	<b>Tai Chi</b>	St Victor de Cessieu		
09 Nov	<b>G4</b> Promeneurs	MONTAGNIEU*(3 8110)	Parking du Stade	Maryrose BLANC Hugues RABATEL
	<b>G3</b> Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Daniel BEDOT Dominique POUDEVIGNE
	<b>G2</b> Bons Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Hubert REGACHE Patrick SACCAGI
	<b>G1</b> Très Bons Marcheurs	MONTAGNIEU	Parking du Stade	Alain LAZZAROTTO Monique DESVIGNES
11 Nov		Férial		

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

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

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

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

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

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

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

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