



N° 131 - 18 mars 2023

Voici le programme de nos activités jusqu'à l'été 2023.

*Ces derniers mois, la RST s'est bien dépensée !
Nous étions nombreux dans nos activités, en moyenne:*

- 18 aux séances de Tai-Chi
- 87 lors des randos du mercredi (27 dans le groupe 4, 19 dans le groupe 3, 16 dans le groupe 2, 19 pour le groupe 1)
- 21 en marche nordique
- et 22 de la RST lors des sorties neige, un peu perturbées par le manque de neige ou la météo !

Randos du mercredi, Tai-Chi, marche nordique, sorties montagne, repas annuel, séjours, sortie annuelle début juillet, vos animateurs ont composé un riche programme, avec une nouvelle activité qui démarre maintenant, la danse en ligne !

Bonnes pratiques sportives à tous !

Christian Montané

Programme du 28 Mars au 07 Juillet 2023

- Pour les sorties montagne, vous aurez un peu plus tard des précisions sur le niveau de difficulté. L'inscription se fera sur le site <http://rst-la-tour.wifeo.com/>. (Pour les 3 jours en montagne fin juin, s'inscrire dès maintenant auprès de C.Montané - 15 places)
- Les séances de Tai Chi débutent à 16h30 (pas de changement).
- Pour les mercredi après-midi, départs de la place Carnot 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
- La danse en ligne est à 15h, 8 rue Jean Jaurès à la Tour du Pin
- Randos à la journée : départ de la place Carnot à 8h00
- Marche nordique : le rendez-vous est sur place à 8h45

| | | | | |
|-----------|---|---------------|-----------|--------------------------------------|
| 28 Mars | Tai chi | oui | | |
| 29 Mars | G4 Promeneurs | Granieu | Eglise | Maryrose BLANC Sylvie BORNET |
| | G3 Marcheurs | Bizonnes | Cimetière | Bernadette COTTIN Patrick SACCAGI |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Hubert REGACHE Monique DESVIGNES |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Emma VOIRIN Laurent CABAJ |
| 30 Mars | Danse en ligne | oui | | |
| 31 Mars | Marche nordique | Bois de Lucle | | Michèle MONTANE Patrick BESSY |
| 1er avril | Permanence local RST Marie Jo GAUDET - Remy AUBOSSU | | | |

| | | | | |
|----------|--|-------------------------|--------------------|--|
| 04 Avril | Tai chi | oui | | |
| 05 Avril | Repas Restaurant Le Bois Joli - Saint Hilaire de Brens | | | |
| 05 Avril | G4 Promeneurs | Croix Droguet | | Corinne COURREGES Gerard FERAUD |
| | G3 Marcheurs | Saint Didier de la Tour | Parking rond point | Marielle BONNINGUE Marie Claude CABAJ |
| | G2 Bons Marcheurs | | | |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | |
| 06 Avril | Danse en ligne | oui | | |
| 07 Avril | Marche nordique | Charray | | Michèle MONTANE Michel CLERC |

| | | | | |
|----------|---------------|----------|-----------|--------------------------------------|
| 11 Avril | Tai Chi | non | | |
| 12 Avril | G4 Promeneurs | Fitilieu | cimetière | Maryrose BLANC Jean Claude GAUDET |

| | | | | |
|----------|---|-----------------------------|--------|------------------------------------|
| | G3 Marcheurs et partie G2 Bons Marcheurs | Moras | Eglise | Michele CARREZ Laurent CABAJ |
| | G2 Bons marcheurs G1 Très Bons Marcheurs | | | Daniel BEDOT Emma VOIRIN |
| 13 Avril | Danse en ligne | Non | | |
| 14 Avril | Marche nordique | Montcarra | | Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN |
| 15 Avril | Séjour Vésubie | Réunion d'infos, et acompte | | 10 h au local RST |

| | | | | |
|----------|------------------------|-----------------------------|----------------------|--|
| 18 Avril | Tai Chi | non | | |
| 19 Avril | G4 Promeneurs | Venerieu | Parking resto du lac | Michel CLERC Marie Aznar TOURLONIAS |
| | G3 Marcheurs | St Didier de Bizonnes | Salle des Fêtes | Bernadette COTTIN Evelyne MIDOL |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Michèle CARREZ Emma VOIRIN |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI |
| 20 Avril | Danse en ligne | Non | | |
| 21 Avril | Marche nordique | Bois de Vallin | | Patrick BESSY Michel CLERC |
| 22 Avril | Séjour Périgord | Réunion d'infos, et acompte | | 10 h au local RST |

| | | | | |
|----------|--|--------------------|-------|---|
| 24 Avril | Sortie montagne Vercors Bec de l'Orient Christian MONTANE - Emma VOIRIN Déniv. 600m | | | |
| 25 Avril | Tai Chi | oui | | |
| 26 Avril | G4 Promeneurs | Sérézin de la Tour | | Maryrose BLANC Corinne COURREGES |
| | G3 Marcheurs | Sermérieu | Ecole | Gerard FERAUD Marie AZNAR TOURLONIAS |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Marielle BONNINGUE Patrick SACCAGI |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Christian MONTANE EMMA VOIRIN |
| 27 Avril | Danse en ligne | oui | | |
| 28 Avril | Marche nordique | Croix Droguet | | Michèle MONTANE Patrick BESSY |

| | | | | |
|--------|------------------------|----------------------|-------------|---|
| 02 Mai | Tai Chi | oui | | |
| 03 Mai | G4 Promeneurs | St Didier de la Tour | | Monique DESVIGNES Marie Rose BLANC |
| | G3 Marcheurs | Montagnieu (Ain) | Vers mairie | Marie Claude CABAJ Corinne COURREGES |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Michèle CARREZ Hubert Regache |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Alain LAZZAROTTO Michel CLERC |
| 04 Mai | Danse en ligne | oui | | |
| 05 Mai | Marche nordique | Bois de Lucle | | Michel CLERC Patrick BESSY |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| 06 Mai | Permanence salle RST Brigitte VERNEZ - Danièle CALLOUD | | | |
|--------|---|--|--|--|

| | | | | |
|--------|--|----------------------------|---|--|
| 08 Mai | Sortie montagne LAUZIÈRE Le grand plan (2127m) - Lacs du Branlay et de l'Arpettaz D =450m Marielle BONNINGUE- Roch VACCARI | | | |
| 09 Mai | Tai Chi | oui | | |
| 10 Mai | G4 Promeneurs | St Didier d'Aoste | 3 dépts, avant le pont à droite Eglise | Maryrose BLANC Dany BERTRAND |
| | G3 Marcheurs | Saint Maurice de Rotherens | | Monique DESVIGNES Jean Claude GAUDET |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Gilbert LAVAL Laurent CABAJ |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Marielle BONNINGUE Marie Claude CABAJ |
| 11 Mai | Danse en ligne | oui | | |
| 12 Mai | Marche nordique | Charray | | Michèle MONTANE Michel CLERC |

| | | | | |
|--------|------------------------|-------------|-----------|--|
| 16 Mai | Tai Chi | oui | | |
| 17 Mai | G4 Promeneurs | Saint Savin | Cimetière | Corinne COURREGES Dany BERTRAND |
| | G3 Marcheurs | | | Alain LAZZAROTTO Evelyne MIDOL |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Michèle CARREZ Dominique POUDEVIGNE |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Michel CLERC Roch VACCARI |
| 18 Mai | Danse en ligne | oui | | |
| 19 Mai | Marche nordique | Montcarra | | Michel CLERC Patrick BESSY |

| | | | | |
|--------|---|---------------------|---|-----------------------------------|
| 22 Mai | Sortie montagne Chartreuse Dôme de Bellefond Alt. 1975m depuis Perquelin 980m Christian MONTANE Monique DESVIGNES | | | |
| 23 Mai | Tai Chi | oui | | |
| 24 Mai | G4 Promeneurs | Pressins | Ecole | Maryrose BLANC Dany BERTRAND |
| | G3 Marcheurs | St Genix Sur Guiers | Parking vers camping /Centrale électrique | Marielle BONNINGUE EMMA VOIRIN |
| | G2 Bons Marcheurs | | | Hubert REGACHE Patrick SACCAGI |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Daniel BEDOT Marie C. ALLOUARD |
| 25 Mai | Danse en ligne | oui | | |
| 26 Mai | Marche nordique | Bois de Vallin | | Michel CLERC Brigitte GRIBELIN |

| | | | | |
|---------------------|--|-----|--|--|
| 29 Mai | Sortie montagne Charmant Som par Pré Batard (départ Col de la Charmette) dénivelé 637 m Monique DESVIGNES - Marielle BONNINGUE | | | |
| 30 Mai au 5 juin | Séjour Périgord | | | |
| 30 Mai | Tai Chi | non | | |

| | | | | |
|---------|--|--|----------------------------|---|
| 31 Mai | G4 Promeneurs | Cessieu (<i>après midi</i>) | la gare | Corinne COURREGES Jean Claude GAUDET |
| | G3 Marcheurs | | | Daniel BEDOT |
| | G3 Marcheurs / G2 Bons marcheurs | St Jean Chevelu <i>A la journée</i> | parking base de loisirs | Alain LAZZAROTTO Evelyne MIDOL |
| | G2 Bons Marcheurs / G1 Très Bons Marcheurs | | | Marielle BONNINGUE Emma VOIRIN |
| 01 Juin | Danse en ligne | oui | | |
| 02 Juin | Marche nordique | Croix Droguet | | Michèle MONTANE Brigitte GRIBELIN |
| 03 Juin | Permanence salle RST Marie Jo GAUDET - Remy AUBOSSU | | | |

| | | | | |
|---------|---|---------------|--------------------|--|
| 05 Juin | Sortie montagne Belledonne Les Grands Moulins 2495m Dénivelé 900m Christian MONTANE, Roch VACCARI | | | |
| 06 Juin | Tai Chi | oui | | |
| 07 Juin | G4 Promeneurs | Montcarra | près etang Gole | Maryrose BLANC Monique DESVIGNES |
| | G3 Marcheurs | Corbelin | | Evelyne MIDOL Marie AZNAR TOURLONIAS |
| | G2 Bons Marcheurs | Soleymieu | Ecole | Marie Claude CABAJ Marielle BONNINGUE |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Emma VOIRIN Laurent CABAJ |
| 08 Juin | Danse en ligne | oui | | |
| 09 Juin | Marche nordique | Bois de Lucle | | Michèle MONTANE Michel CLERC |

| | | | | |
|------------------|----------------------------|-------------------------------------|--|---|
| 12 au 18 Juin | Séjour Vésubie | | | |
| 13 Juin | Tai Chi | oui | | |
| 14 Juin | G4 Promeneurs | Roche plage Morestel | | Corinne COURREGES Maryrose BLANC Jean Claude GAUDET |
| | G3 Marcheurs | | | |
| | G2 Bons Marcheurs | Aiguebelette église à la journée | | Monique DESVIGNES Daniel BEDOT |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | |
| 15 Juin | Danse en ligne | oui | | |
| 16 Juin | Marche nordique | Montcarra | | Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN |

| | | | | |
|---------|------------------------|---|--|--|
| 20 Juin | Tai Chi | oui | | |
| 21 Juin | G4 Promeneurs | Bois de Vallin | | Maryrose BLANC Corinne COURREGES |
| | G3 Marcheurs | ½ journée pour G3 | | Dominique POUDEVIGNES Gilbert LAVAL |
| | G2 Bons Marcheurs | St Christophe la Grotte (à la journée pour G1 et G2) | | Christian MONTANE Dany BERTRAND |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | Monique DESVIGNES Patrick SACCAGI |
| 22 Juin | Danse en ligne | oui | | |
| 23 Juin | Marche nordique | Charray | | Michèle MONTANE Patrick BESSY |

| | | | | |
|-----------|---|--|--|---|
| 26 Juin | Sortie montagne 26,27,28 juin Refuge du Goléon (massif des Arves) Alt. 2460 m Dénivelé 660m Et le 27, le col Lombard 3090m. Christian MONTANE et .. | | | |
| 27 Juin | Tai Chi | oui | | |
| 28 Juin | G4 Promeneurs | Trept | | Jean Claude GAUDET ? Gilbert LAVAL ? |
| | G3 Marcheurs | | | |
| | G2 Bons Marcheurs | Bec de l'Orient à partir d'Autrans (journée) | | Patrick Saccagi Hubert REGACHE Dominique POUDEVIGNE Michèle CARREZ |
| | G1 Très Bons Marcheurs | | | |
| 29 Juin | Danse en ligne | oui | | |
| 30 Juin | Marche nordique | Le bois de Vallin | | Michèle MONTANE Michel CLERC |
| 1 Juillet | Permanence local RST Danièle CALLOUD - Remy AUBOSSU | | | |

| | | | | |
|------------|-----------------------|-------------------------|--------|--|
| 04 Juillet | Tai Chi | non | | |
| 05 Juillet | Pour tous | Sortie annuelle: | Chanaz | |
| 06 Juillet | Danse en ligne | Pas de séance | | |
| 07 Juillet | Animateurs,CD | Réunion et repas | | |