



N° 134 - 20 Juillet 2023

Voici le programme de nos activités pour septembre et octobre.

Quelques mots d'abord sur notre fin de saison : la RST s'est bien dépensée !

La participation aux randos du mercredi a un peu diminué sur mai juin, comme c'est le cas chaque année. Les randos ont été bien réussies, aussi bien à la journée que sur une demi-journée, ainsi que les sorties montagne.

Pour le Taï Chi et la Marche Nordique, tout va bien (15 et 24 participants en moyenne)

La danse en ligne est appréciée, mais la participation en juin était faible (3 ou 4 personnes). Pour pouvoir pérenniser l'activité il faudra davantage de participants à la rentrée.

Les 2 séjours se sont très bien déroulés (18 et 29 participants). Leur bilan financier est bon, une trentaine d'euros ont été reversés aux participants.

Et pour notre sortie annuelle 69 adhérents sont enchantés de leur journée à Chanaz, avec les nombreuses possibilités de choix pour le niveau des randos, le pique-nique ou le restau, et la promenade en bateau.

Notre reprise sera elle aussi dynamique : journée casse-croûte de rentrée, randos, sorties montagne, nos mercredis habituels, les AG de la Rst et du Coders, vous verrez que le programme est bien rempli !

- 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/>.
- Les séances de Taï 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

et pour le renouvellement des adhésions lors des permanences, nous vous donnerons des infos un peu plus tard...

Profitez bien de l'été, et nous aurons tous un grand plaisir à nous retrouver début septembre !

Christian Montané

Programme du 05 Septembre au 27 Octobre 2023

05 Sept	pas de Tai chi			
06 Sept	G4 Promeneurs	St Didier D'Aoste	à droite avant pont du Rhône	Maryrose Blanc Corinne Courreges
	G3 Marcheurs	St Didier d'Aoste	à droite avant pont du Rhône	Bernadette Cottin Jean Claude Gaudet
	G2 Bons Marcheurs	Murs et Gélinieux	Départ du pont de Cuchet parking	Daniel Bedot Dominique Poudevigne
	G1 Très Bons Marcheurs	A la journée pique-nique au bord de l'eau en retour de rando	Via-Rhône à gauche avant le pont direction Belley	Marielle Bonningue
07 Sept	pas de Danse en ligne			
08 Sept	Marche nordique	Montcarra		Patrick Bessy Brigitte Gribelin
09 Sept	Permanence local RST Danièle Calloud, Rémy Aubossu			

11 Sept	Sortie montagne Belledonne Prapoutel du parking du Muret 1350m : Col du Pra 2357m d= 1000 m groupe 1, Christian Montané, Roch Vaccari Lac de la Coche 1990m d= 650m groupe 2, Emma Voirin			
12 Sept	pas de Tai chi			
13 Sept	G4 Promeneurs	Casse-croûte de rentrée Le Passage Rando le matin 9H		Mayvonne Blanc Corinne Courreges
	G3 Marcheurs			Monique Desvignes
	G2 Bons Marcheurs			Marie Claude Cabaj Laurent Cabaj
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian Montane Emma Voirin
14 Sept	Pas de Danse en ligne			
15 Sept	Marche nordique	Bois de Lucle		Michel CLERC Michèle MONTANE, MC CABAJ
16 Sept	Permanence local RST Marie-Jo Gaudet, Brigitte Vernez			

18 Sept	Sortie montagne La Toussuire - L'Ouillon 12km d=800m Michel Clerc- Alain Lazzarotto			
19 Sept	Tai Chi	oui		
20 Sept	G4 Promeneurs	Haut Biol	vers table orientation	Maryrose Blanc Viviane Rabatel
	G3 Marcheurs	Vertrieu	Cimetière	Bernadette Cottin Jean Claude Gaudet
	G2 Bons marcheurs			Michèle Carrez
	G1 Très Bons Marcheurs			Alain Lazzarotto Michel Clerc
21 Sept	Danse en ligne	oui		

22 Sept	Marche nordique	Bois de Vallin	Patrick Bessy -Michel Clerc
23 Sept	Permanence local RST Marie-Jo Gaudet, Evelyne Midol, Maryse Prost		

25 Sept	Sortie montagne La Pinéa 1771m Charmant Som depuis les chalets Charmant Som Monique Desvignes - Emma Voirin			
26 Sept	Tai Chi	oui		
27 Sept	G4 Promeneurs	Montbernier	esplanade Mont-Blanc	Monique Desvignes Roch Vaccari
	G3 Marcheurs	Chateaufvilain		Evelyne Midol
	G2 Bons Marcheurs			Emma Voirin Viviane Rabatel
	G1 Très Bons Marcheurs			Gilbert Laval
28 Sept	Danse en ligne	oui		
29 Sept	Marche nordique	Charray		Michèle Montané, MC Cabaj Patrick Bessy
30 Sept	Permanence local RST Marie Aznar, Evelyne Midol			

02 Oct	Sortie montagne Villard de Lans: 2 groupes : Col de l'Arc et Col Vert 1000m 12km Christian Montané Sentier Gaubert 600m 7,5km Marielle Bonningue			
03 Oct	Tai Chi	oui		
04 Oct	G4 Promeneurs	Succieu	à gauche devant Eglise	Maryrose Blanc Marie Aznar Tournalias
	G3 Marcheurs	Veyssilieu		Tennis Stade
	G2 Bons Marcheurs		Michèle Carrez Daniel Bedot	
	G1 Très Bons Marcheurs		Alain Lazzarotto Roch Vaccari	
05 Oct	Danse en ligne	oui		
06 Oct	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle Montané, MC Cabaj
07 Oct	Permanence local RST Danièle Calloud, Marie Aznar, Rémy Aubossu			

09 Oct	Sortie montagne Bauges Pointe de la Galoppaz alt 1680m dénivelé 700m Marielle Bonningue -Monique Desvignes			
10 Oct	Tai Chi	oui		
11 Oct	G4 Promeneurs	AG de la RST 14H - Le Passage		
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
12 Oct	Danse en ligne	oui		
13 Oct	Marche nordique	Croix Droguet		Patrick Bessy - Michel Clerc

16 Oct	Pas de Sortie montagne			
17 Oct	pas de Tai Chi			
	AG Coders38 9h00 à Dolomieu			
18 Oct	G4 Promeneurs	Fitilieu	déchetterie	Gilbert Laval Sylvie Bornet
	G3 Marcheurs	St Geoire en Valdaine	stade	Alain Lazzarotto Jean claude Gaudet
	G2 Bons Marcheurs			Patrick Saccagi Marie Christine Allouard
	G1 Très Bons Marcheurs			Marielle Bonningue Roch Vaccari
19 Oct	Danse en ligne	oui		
20 Oct	Marche nordique	Montcarra		Patrick Bessy Brigitte Gribelin

23 Oct	Pas de Sortie montagne			
24 Oct	pas de Tai Chi			
25 Oct	G4 Promeneurs	Valencogne	salle des fêtes	Maryrose Blanc Sylvie Bornet
	G3 Marcheurs			Marie Aznar -Tournalias Evelyne Midol
	G2 Bons Marcheurs			Michèle Carrez Viviane Rabatel
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie Claude Cabaj Laurent Cabaj
26 Oct	Pas de Danse en ligne			
27 Oct	Marche nordique	Bois de Vallin		Patrick Bessy - Michel Clerc