



N° 137 - 15 octobre 2023

Voici le programme de nos activités de novembre à début janvier.

Nous avons bien profité de cet automne exceptionnel, nous allons maintenant changer de saison !

Pour les randos pensez à vous munir de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état, et d'une lampe (frontale ou autre) : les journées raccourcissent. Les bâtons sont recommandés, car les sentiers vont devenir glissants. Les virus recommencent à circuler, continuons à éviter embrassades et poignées de mains.

Pas de changement dans les horaires :

- Les séances de Tai Chi débutent à 16h30 (pas de changement).
- Pour les mercredi après-midi, départs 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
- La danse en ligne est à 15h, 8 rue Jean Jaurès à la Tour du Pin
- Marche nordique : le rendez-vous est sur place à 8h45

*Bonnes pratiques sportives à tous, avec
toujours autant de plaisir à les partager !*

Christian Montané



Programme du 31 Octobre 2023 au 06 Janvier 2024

30 Octobre	Sortie montagne La Toussuire l'Ouillon (alt.2400m)- Michel Clerc - Alain Lazzarotto Dénivelé 800m 12km (s'inscrire auprès de M.Clerc)			
31 Octobre	Tai chi	oui		
1 ^{er} Novembre	Pas de rando			
02 Novembre	Danse en ligne : Non			
03 Novembre	Marche nordique	Bois de Lucle		Michel CLERC Patrick BESSY
04 Novembre	Permanence salle RST Maryse PROST - Evelyne MIDOL			
07 Novembre	Tai chi	oui		
08 Novembre	G4 Promeneurs	Le Passage	Salle des fêtes	Alain LAZZAROTTO Marie Rose BLANC Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs	Saint Ondras	Salle des fêtes / Eglise	Christian MONTANE Jean Claude GAUDET
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Marie Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Lulu POUJARD
09 Novembre	Danse en ligne : oui			
10 Novembre	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Michel CLERC
14 Novembre	Tai Chi	non		
15 Novembre	G4 Promeneurs	Croix Droguet		Monique DESVIGNES Roch VACCARI Bernadette COTTIN
	G3 Marcheurs	L'Isle d'Abeau	Le golf	Gilbert LAVAL Emma VOIRIN Dominique POUDEVIGNE
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Marie Aznar-TOURLIONAS Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Luc LEMARCHAND
16 Novembre	Danse en ligne : Oui			
17 Novembre	Marche nordique	Montcarra		Michel Clerc Patrick BESSY
21 Novembre	Tai Chi	oui		
22 Novembre	G4 Promeneurs	Succieu	Mairie	Corinne COURREGES Emma VOIRIN
	G3 Marcheurs	Faverges	cimetière	Marielle BONNINGUE Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ Lulu POUJARD
19 Décembre	Tai chi	oui		

23 Novembre	Danse en ligne : oui		
24 Novembre	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Patrick BESSY

28 Novembre	Tai Chi	oui		
29 Novembre	G4 Promeneurs	Saint André le Gaz	stade	Dany BERTRAND Marie Rose BLANC Viviane RABATEL
	G3 Marcheurs	Meyrié	stade	Monique DESVIGNES Patrick SACCAGI Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Alain LAZZAROTTO
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Franck SCHLESINGER
30 Novembre	Danse en ligne : oui			
01 Décembre	Marche nordique	Bois de Vallin	Patrick BESSY Marie-Claude CABAJ	
02 Décembre	Permanence salle RST Daniele CALLOUD			
05 Décembre	Tai chi	oui		
06 Décembre	G4 Promeneurs	Montcarra	Mairie	Evelyne MIDOL Dany BERTRAND Marie AZNAR- TOURLIONAS
	G3 Marcheurs	Succieu	Mairie Ecole	Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie Christine ALLOUARD Franck SCHLESINGER Lulu POUJARD
07 Décembre	Danse en ligne : Oui			
08 Décembre	Marche nordique	Bois de Lucle	Michèle MONTANE Marie Claude CABAJ	
12 Décembre	Tai Chi	oui		
13 Décembre	G4 Promeneurs	Chelieu le bas	Eglise	Marielle BONNINGUE Marie Rose BLANC
	G3 Marcheurs	Saint Chef	Parking rond point au dessus abbatiale	Monique DESVIGNES Marie Aznar-TOURLONIAS
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Marie Christine ALLOUARD Martine GIMZIA

	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Patrick SACCAGI
14 Décembre	Danse en ligne : oui			
15 Décembre	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Patrick BESSY
20 Décembre	G4 Promeneurs	Sainte Blandine	salle des fêtes	Corinne COURREGES Michele CARREZ Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs			Laurent CABAJ Marie Claude CABAJ
	G2 Bons Marcheurs			Monique DESVIGNES Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Roch VACCARI
21 Décembre	Danse en ligne : oui			
22 Décembre	Marche nordique	Montcarra		Michel CLERC Marie Claude CABAJ
2 Janvier	Tai Chi	?		
3 Janvier	G4 Promeneurs			Corinne COURREGES Jean Claude GAUDET
	G3 Marcheurs	Dolomieu	stade	Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Franck SCHLESINGER
4 Janvier	Danse en ligne : oui			
5 Janvier	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Michel CLERC
06 Janvier	Permanence salle RST Daniele CALLOUD			
9 Janvier	Tai chi	oui		
10 Janvier	Galette des Rois - salle équinoxe			
11 Janvier	Danse en ligne : oui			
12 Janvier	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Brigitte GRIBELIN