

Bonjour à tous !

Voici le programme de nos activités de mi-Janvier à début Avril, et quelques recommandations :

- pour les sorties neige, le RST Infos précédent vous dit tout ; pensez bien à vérifier l'état de votre matériel.
- pour les randos, de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état, et une lampe (frontale ou autre). Les bâtons sont recommandés, car les sentiers peuvent être glissants.
- continuons à éviter embrassades et poignées de mains.

Horaires :

- Les séances de Taï 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. Pour les débutant(e)s, la participation à une autre séance est possible, à 14h.
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 précises: à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

*Ce premier trimestre 2024 assez sportif nous aidera  
je pense, à passer l'hiver avec enthousiasme,  
à nous extraire de la grisaille  
par le plaisir de partager nos pratiques.*

*Et profitons bien des fêtes de fin d'année,  
de l'amitié et de la joie qui les accompagnent.  
Joyeux Noël !*



**Christian Montané**

## Programme du 16 Janvier au 05 Avril 2024

|            |   |                       |                                |   |
|------------|---|-----------------------|--------------------------------|---|
| 06 janvier | Permanence salle RST Danièle CALLOUD<br>inscriptions raquettes LE REVARD Dany BERTRAND - Martine GIMZIA |                       |                                |   |
| 13 janvier | Permanence inscriptions raquettes LE DESERT D'ENTREMONT<br>Dany BERTRAND - Brigitte VERNEZ              |                       |                                |   |
| 15 Janvier | <b>Sortie Raquettes</b>   | LE REVARD             |                                |   |
|            | <b>Pas de tai chi</b>   |                       |                                |   |
| 17 Janvier | G4 Promeneurs   | Saint Chef            | Parking réservoir<br>Montcarra | Monique DESVIGNES<br>Corinne COURREGES                            |
|            | G3 Marcheurs  | Montcarra             | Mairie                         | Michele CARREZ<br>Bernadette COTTIN<br>Dominique POUDEVIGNE       |
|            | G2 Bons<br>Marcheurs  |                       |                                | Emma VOIRIN<br>Gilbert LAVAL<br>Vincent MARINO                    |
|            | G1 Très Bons<br>Marcheurs   |                       |                                | Marielle BONNINGUE<br>Franck SCHLESINGER                          |
| 18 Janvier | <b>Danse en ligne : oui</b>   |                       |                                |   |
| 19 Janvier | <b>Marche nordique</b>  | Croix Droguet         |                                | Marie-Claude CABAJ<br>Patrick BESSY                               |
| 20 Janvier | Permanence inscriptions raquettes SAINT HUGUES<br>Dany BERTRAND - Brigitte VERNEZ                       |                       |                                |   |
| 22 Janvier | <b>Sortie Raquettes</b>   | LE DESERT D'ENTREMONT |                                |   |
| 23 Janvier | Tai chi   |                       |                                |   |
| 24 Janvier | G4 Promeneurs   | Montagnieu<br>38      | Parking cimetièr               | Marie AZNAR-TOURLONIAS<br>Viviane RABATEL<br>Dominique POUDEVIGNE |
|            | G3 Marcheurs  | Montagnieu<br>38      | Parking cimetièr               | Jean Claude GAUDET<br>Roch VACCARI                                |
|            | G2 Bons<br>Marcheurs  |                       |                                | Daniel BEDOT<br>Monique DESVIGNES                                 |
|            | G1 Très Bons<br>Marcheurs   |                       |                                | Laurent CABAJ<br>Marie-Claude CABAJ<br>Lulu POUJARD               |
| 25 Janvier | <b>Danse en ligne : oui</b>   |                       |                                |   |
| 26 Janvier | <b>Marche nordique</b>  | CHARRAY               |                                | Michel CLERC<br>Michèle MONTANE                                   |
| 27 Janvier | Permanence inscriptions raquettes CHAMROUSSE<br>Dany BERTRAND Maryse PROST                              |                       |                                |   |

|            |  |               |   |  |
|------------|--|---------------|---|--|
| 29 janvier | Sortie Raquettes   | SAINT HUGUES  |   |  |
| 30 Janvier | Tai Chi  |               |   |  |
| 31 Janvier | G4 Promeneurs  | Rochetoirin   | Eglise  | Corinne COURREGES<br>Emma VOIRIN<br>Vincent MARINO |
|            | G3 Marcheurs   | Rochetoirin   | Parking de l'Église<br>ou en face<br>de la mairie | Monique DESVIGNES<br>Bernadette Cottin             |
|            | G2 Bons<br>Marcheurs   |               |   | Michèle CARREZ<br>Daniel BEDOT                     |
|            | G1 Très Bons<br>Marcheurs  |               |   | Christian MONTANE<br>Roch VACCARI                  |
| 01 Février | <b>Danse en ligne : oui</b>  |               |   |  |
| 02 Février | <b>Marche nordique</b>   | Bois de Lucle |   | Michèle MONTANE<br>Marie-Claude CABAJ              |
| 03 Février | Permanence salle RST Danièle CALLOUD<br>+ inscriptions raquettes ALPE DU GRAND SERRE<br>Dany BERTRAND - Maryse PROST |               |   |  |

|            |                             |                            |                    |  |
|------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------|--|
| 05 février | <b>Sortie Raquettes</b>     | CHAMROUSSE                 |                    |  |
| 06 Février | Tai Chi                     |                            |                    |  |
| 07 Février | G4 Promeneurs               | Saint Didier de<br>la Tour | Parking rond point | Dany BERTRAND<br>Evelyne MIDOL<br>Lulu POUJARD |
|            | G3 Marcheurs                | Saint Didier de<br>la tour | Parking rond point | Jean Claude GAUDET<br>Dominique POUDEVIGNE     |
|            | G2 Bons<br>Marcheurs        |                            |                    | Marielle BONNINGUE<br>Marie AZNAR-TOURLONIAS   |
|            | G1 Très Bons<br>Marcheurs   |                            |                    | Gilbert LAVAL<br>Vincent MARINO                |
| 08 Février | <b>Danse en ligne : oui</b> |                            |                    |  |
| 09 Février | <b>Marche nordique</b>      | Montcarra                  |                    | Michel Clerc<br>Marie-Claude CABAJ             |

|            |                             |                       |                    |   |
|------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|---|
| 12 Février | <b>Sortie Raquettes</b>     | L'ALPE DU GRAND SERRE |                    |   |
| 13 Février | <b>pas de tai chi</b>       |                       |                    |   |
| 14 Février | G4 Promeneurs               | Bois de Lucle         | Bois de Lucle      | Evelyne MIDOL<br>Monique DESVIGNES<br>Dany BERTRAND |
|            | G3 Marcheurs                | Vignieu               | Place de la mairie | Laurent CABAJ<br>Marie-Claude CABAJ<br>Lulu POUJARD |
|            | G2 Bons<br>Marcheurs        |                       |                    | Michèle CARREZ<br>Viviane RABATEL                   |
|            | G1 Très Bons<br>Marcheurs   |                       |                    | Michel Clerc<br>Patrick SACCAGI                     |
| 15 Février | <b>Danse en ligne : oui</b> |                       |                    |   |
| 16 Février | <b>Marche nordique</b>      | Charray               |                    | Michèle MONTANE<br>Brigitte GRIBELIN                |

|            |                       |                           |                                |   |
|------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|---|
| 20 Février | <b>pas de tai chi</b> |                           |                                |   |
| 21 Février | G4 Promeneurs         | Saint Clair de la<br>Tour | cimetière<br>de la Tour du Pin | Marie Claude CABAJ<br>Laurent CABAJ<br>Lulu POUJARD |

|            |   |               |        |   |
|------------|---|---------------|--------|---|
|            | G3 Marcheurs  | Montrevel     | Eglise | Patrick SACCAGI<br>Marie Christine ALLOUARD<br>Martine GIMZIA |
|            | G2 Bons Marcheurs   |               |        | Alain LAZZAROTTO<br>Luc LEMARCHAND                            |
|            | G1 Très Bons Marcheurs  |               |        | Emma VOIRIN<br>Vincent MARINO<br>Franck SCHLESINGER           |
| 22 Février | <b>Danse en ligne : non</b>   |               |        |   |
| 23 Février | <b>Marche nordique</b>  | Bois de Lucle |        | Michèle MONTANE<br>Patrick BESSY                              |
| 24 Février | Permanence inscriptions raquettes PLATEAU DES GLIERES<br>Dany BERTRAND - Maryse PROST |               |        |   |

|            |  |                         |                         |  |
|------------|--|-------------------------|-------------------------|--|
| 27 Février | <b>Tai Chi</b>   |                         |                         |  |
| 28 Février | G4 Promeneurs  | Saint Victor de Cessieu | parking salle des fêtes | Evelyne Midol<br>Viviane RABATEL         |
|            | G3 Marcheurs   | Saint Victor de Cessieu | parking salle des fêtes | Marie AZNAR TOURLONIAS<br>Martine GIMZIA |
|            | G2 Bons Marcheurs  |                         |                         | Michel CLERC<br>Lulu POUJARD             |
|            | G1 Très Bons Marcheurs   |                         |                         | Gilbert LAVAL<br>Luc LEMARCHAND          |
| 29 Février | <b>Danse en ligne : non</b>  |                         |                         |  |
| 01 Mars    | <b>Marche nordique</b>   | Croix Droguet           |                         | Michel CLERC<br>Marie-Claude CABAJ       |
| 02 Mars    | Permanence salle RST Danièle CALLOUD<br>+ inscriptions raquettes LE SEMNOZ<br>Dany BERTRAND Maryse PROST |                         |                         |  |

|         |   |                        |                    |   |
|---------|---|------------------------|--------------------|---|
| 04 Mars | <b>Sortie Raquettes</b>   | LE PLATEAU DES GLIÈRES |                    |   |
| 05 Mars | <b>Tai chi</b>  |                        |                    |   |
| 06 Mars | G4 Promeneurs   | Sainte Blandine        | Eglise             | Alain LAZZAROTTO<br>Jean Claude GAUDET<br>Dany BERTRAND |
|         | G3 Marcheurs  | St Marcel Bel Accueil  | place de la mairie | Evelyne MIDOL<br>Marie AZNAR-TOURLONIAS                 |
|         | G2 Bons Marcheurs   |                        |                    | Michèle CARREZ<br>Bernadette COTTIN                     |
|         | G1 Très Bons Marcheurs  |                        |                    | Emma VOIRIN<br>Lulu POUJARD<br>Vincent MARINO           |
| 07 Mars | <b>Danse en ligne : oui</b>   |                        |                    |   |
| 08 Mars | <b>Marche nordique</b>  | Charray                |                    | Michèle MONTANE<br>Michel Clerc                         |
| 09 Mars | Permanence inscriptions raquettes LES SAISIES<br>Dany BERTRAND - Maryse PROST |                        |                    |   |

|         |                         |                 |                     |  |
|---------|-------------------------|-----------------|---------------------|--|
| 11 Mars | <b>Sortie Raquettes</b> | LE SEMNOZ       |                     |  |
| 12 Mars | <b>Tai chi</b>          |                 |                     |  |
| 13 Mars | G4 Promeneurs           | Bois de Cessieu | parking des 4 vents | Monique Desvignes<br>Martine GIMZIA      |
|         | G3 Marcheurs            | Fitilieu        | Eglise              | Marie-Claude CABAJ<br>Franck SCHLESINGER |

|         |                             |                 |        |                                    |
|---------|-----------------------------|-----------------|--------|------------------------------------|
|         | G2 Bons Marcheurs           | Fitilieu        | Eglise | Laurent CABAJ<br>Lulu POUJARD      |
|         | G1 Très Bons Marcheurs      |                 |        | Alain LAZZAROTTO<br>Luc LEMARCHAND |
| 14 Mars | <b>Danse en ligne : oui</b> |                 |        |                                    |
| 15 Mars | <b>Marche nordique</b>      | stade Montcarra |        | Patrick BESSY<br>Brigitte GRIBELIN |

|         |                                  |                     |  |  |
|---------|----------------------------------|---------------------|--|--|
| 18 mars | <b>Sortie Raquettes</b>          | LES SAISIES         |  |  |
| 19 Mars | <b>pas de tai chi</b>            |                     |  |  |
| 20 Mars | G4 Promeneurs                    | St Hilaire de Brens | Parking de la Gare<br>Restaurant Bois Joli<br>Route de Crémieu | Christian MONTANE<br>Luc LEMARCHAND<br>Bernadette COTTIN |
|         | G3 Marcheurs                     | St Hilaire de Brens | Parking de la Gare<br>Restaurant Bois Joli<br>Route de Crémieu | Patrick SACCAGI<br>Marie christine ALLOUARD              |
|         | G2 Bons Marcheurs                |                     |  | Evelyne Midol<br>Dominique POUDEVIGNE                    |
|         | G1 Très Bons Marcheurs           |                     |  | Michel Clerc<br>Viviane RABATEL                          |
| 21 Mars | <b>9h réunion des Animateurs</b> |                     |  |  |
|         | <b>Danse en ligne : oui</b>      |                     |  |  |
| 22 Mars | <b>Marche nordique</b>           | Bois de Lucle       |  | Michel Clerc<br>Marie-Claude CABAJ                       |

|         |                             |            |                    |  |
|---------|-----------------------------|------------|--------------------|--|
| 26 Mars | <b>tai chi</b>              |            |                    |  |
| 27 Mars | G4 Promeneurs               | Flosailles | Parking Rond Point | Michel CLERC<br>Marie AZNAR-TOURLONIAS   |
|         | G3 Marcheurs                | Groslée    | Eglise             | Bernadette COTTIN<br>Dany BERTRAND       |
|         | G2 Bons Marcheurs           |            |                    | Michèle CARREZ<br>Patrick SACCAGI        |
|         | G1 Très Bons Marcheurs      |            |                    | Marie Christine ALLOUARD<br>Daniel BEDOT |
| 28 Mars | <b>Danse en ligne : oui</b> |            |                    |  |
| 29 Mars | <b>Marche nordique</b>      | Charray    |                    | Patrick BESSY<br>Brigitte GRIBELIN       |

|          |  |                          |                            |   |
|----------|--|--------------------------|----------------------------|---|
| 02 Avril | <b>tai chi</b>                                       |                          |                            |   |
| 03 Avril | G4 Promeneurs  | Le Bresson               | salle des fêtes du bresson | Gilbert LAVAL<br>Martine GIMZIA               |
|          | G3 Marcheurs   | Sainte Anne sur Gervonde | salle des fêtes            | Monique DESVIGNES<br>Franck SCHLESINGER       |
|          | G2 Bons Marcheurs                                    |                          |                            | Emma VOIRIN<br>Lulu POUJARD<br>Vincent MARINO |
|          | G1 Très Bons Marcheurs                               |                          |                            | Michel CLERC<br>Viviane RABATEL               |
| 04 Avril | <b>Danse en ligne : oui</b>                          |                          |                            |   |
| 05 Avril | <b>Marche nordique</b>                               | Bois de Vallin           |                            | Patrick BESSY<br>Michel CLERC                 |
| 06 Avril | permanence salle RST Danièle CALLOUD - Evelyne MIDOL |                          |                            |   |