



N° 140 - 28 mars 2024

Bonjour à tous !

Voici le programme de nos activités de mi-Avril à Juillet, préparé par nos animateurs.

Il est dense et varié : randos du mercredi, Taï-Chi, danse en ligne, marche nordique, sorties à la journée, et bon nombre de sorties montagne.

Et n'oublions pas le séjour en Pays Cathare, et la sortie annuelle à Samoëns.

Le programme est bien rempli, vos animateurs sont prêts, à vous de jouer !

Christian Montané

Programme du 08 Avril au 05 Juillet 2024

- Pour les sorties montagne, vous aurez un peu plus tard des précisions sur le niveau de difficulté. L'inscription se fait auprès de l'animateur dont le nom est en italiques. 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 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.
- Randos à la journée : départ de la place Carnot à 8h00
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 précises: à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

09 Avril	Tai chi : oui			
10 Avril	G4 Promeneurs	Flachères	Terrain de sports	Evelyne MIDOL Marie AZNAR-TOURLONIAS Sylvie BORNET
	G3 Marcheurs			Bernadette COTTIN Jean Claude GAUDET
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie Claude CABAJ Laurent CABAJ
11 Avril	Danse en ligne: OUI			
12 Avril	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Patrick BESSY	

16 Avril	Tai chi			
17 Avril	Repas RST			
	petite rando possible après le repas	Daniel BEDOT Sylvie BORNET		
18 Avril	Danse en ligne: NON			
19 Avril	Marche nordique	Bois de Lucle	Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN	

23 Avril	Tai Chi			
24 Avril	G4 Promeneurs	Les Avenièrès	Parking Walibi	Michel CLERC Dominique POUDEVIGNE Martine GIMZIA
	G3 Marcheurs	Apprieu	Mairie	Christian MONTANE Franck SCHLESINGER
	G2 Bons Marcheurs G1 Très Bons Marcheurs		Mairie	Emma VOIRIN Luc LEMARCHAND
25 Avril	Danse en ligne: NON			
26 Avril	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ	

29 Avril	Sortie Montagne: La Tête des Chaudières 2029m dans le Vercors Départ de Corrençon Clos de la Balme Alt. 1220m Dénivelé 800m G2 Pas de la Balme dénivelé 600m G1 <i>Christian MONTANE/ Patrick SACCAGI - G2 Marielle BONNINGUE /Dany BERTRAND</i>		
30 Avril	Tai Chi		
02 Mai	Danse en ligne: OUI		
03 Mai	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Brigitte GRIBELIN

06 Mai	Sortie montagne La belle étoile 1841m Massif des Bauges Dénivelé 620m <i>Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND Luc LEMARCHAND</i>			
07 Mai	Tai Chi : oui			
08 Mai	G4 Promeneurs	DOISSIN	Salle des fêtes	Corinne COURREGES Vincent MARINO
	G3 Marcheurs			Michèle CARREZ Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			
09 Mai	Danse en ligne : NON			
10 Mai	Marche nordique	Bois de Lucle	Brigitte GRIBELIN Patrick BESSY	

13 Mai	Sortie montagne: Le Char de la Turche 2030m Départ de Tioulévé 1263m Dénivelé 800m Massif de la Lauzière, au-dessus d'Aiguebelle. <i>Christian MONTANE - Patrick SACCAGI</i>			
14 Mai	Tai chi : oui			
15 Mai	G4 Promeneurs	Torchefelon	Salle des fêtes	Monique Desvignes Viviane RABATEL Franck SCHLESINGER
	G3 Marcheurs	Creys-Mepieu	Église - école-sports	Bernadette COTTIN Evelyne MIDOL
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Emma VOIRIN
16 Mai	Danse en ligne: OUI			
17 Mai	Marche nordique	Croix Droguet	Michèle MONTANE Michel CLERC	

21 Mai	Tai Chi : oui			
22 Mai	G4 Promeneurs	Demptezieu	Cimetière	Monique Desvignes Michèle CARREZ Lucienne POUJARD

	G3 Marcheurs	Velanne	place de l'Eglise	Marie Christine ALLOUARD Dominique POUDEVIGNE
	G2 Bons Marcheurs			Marie Claude CABAJ Laurent CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marielle BONNINGUE
23 Mai	Danse en ligne: OUI			
24 Mai	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ

27 Mai	Sortie montagne Col de la Ruchère - massif de la Chartreuse depuis centre nordique dénivelé 400m <i>Monique DESVIGNES / Franck SCHLESINGER</i>			
28 Mai	Tai chi : oui			
29 Mai (pendant séjour pays Cathare)	G4 Promeneurs	Chassignieu	Départ place Carnot	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs			Jean Claude GAUDET Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs G1 Très Bons Marcheurs	Chassignieu	Eglise / Mairie	Daniel BEDOT Franck SCHLESINGER
30 Mai	Danse en ligne: OUI			
31 Mai	Marche nordique	Montcarra		Marie-Claude CABAJ Brigitte GRIBELIN
01 Juin	Permanence salle RST Danièle CALLOUD -Marie Jo GAUDET			

03 Juin	Sortie montagne Massif du Bugey Les Crêtes d'Innimont dénivelé 500m <i>Monique DESVIGNES / Franck SCHLESINGER</i>			
04 Juin	Tai chi			
05 Juin	G4 Promeneurs	Salagnon	Place des fêtes	Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs	A la journée		Michèle CARREZ Marie AZNAR-TOURLONIAS Emma VOIRIN Vincent MARINO
	G2 Bons Marcheurs	Saint-Denis-en-Bugey (Ain)		
	G1 Très Bons Marcheurs	Parking place de l'Eglise		
06 Juin	Danse en ligne: OUI			
07 Juin	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Patrick BESSY

10 Juin	Sortie montagne LA TOUSSUIRE L'Ouillon 2430m Dénivelé 800m <i>Michel CLERC / Alain LAZZAROTTO</i>			
11 Juin	Tai chi : oui			
12 Juin	G4 Promeneurs	Saint Savin	Cimetière	Corinne COURREGES Sylvie BORNET Michel CLERC
	G3 Marcheurs	St Germain les Paroisses (Ain)		Marie Christine ALLOUARD Patrick SACCAGI Daniel BEDOT Rock VACCARI
	G2 Bons Marcheurs	Parking à définir		
	G1 Très Bons Marcheurs	Journée		

13 Juin	Danse en ligne: OUI			
14 Juin	Marche nordique	Bois de Vallin	Michèle MONTANE Michel CLERC	
17 juin	Sortie montagne Chamechaude 2080m Massif de la Chartreuse Dénivelé 750m Emma VOIRIN Gilbert LAVAL Monique DESVIGNES			
18 Juin	Tai chi : oui			
19 Juin	G4 Promeneurs	Charray		Corinne COURRGES Monique DESVIGNES Alain LAZZAROTTO
	G3 Marcheurs	Bénonces (Ain) à la journée	Parking à Onglas (hameau en- dessous de Bénonces)	Bernadette COTTIN Marie AZNAR- TOURLIONAS
	G2 Bons Marcheurs			Michèle CARREZ Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			
20 Juin	Danse en ligne: OUI			
21 Juin	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Patrick BESSY	
25 Juin	Tai chi :oui			
24,25,26 juin	Sortie montagne 2 nuits en refuge Refuge des Drayères dans la vallée de Névache. Le 24 montée au refuge 500m (tous) le 25, 2 groupes Christian MONTANE Luc LEMARCHAND Marielle BONNINGUE			
26 Juin	G4 Promeneurs	Nantoin à la journée		Corinne COURREGES Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs			Gilbert LAVAL Martine GIMZIA Daniel BEDOT
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
27 Juin	Danse en ligne: OUI			
28 Juin	Repas des animateurs et du CD Pas de marche nordique			
1er juillet	Sortie montagne Le PARMELAN 1832m Boucle par le col du Pertuis Dénivelé 1000m distance 9,5km Christian MONTANE - Emma VOIRIN			
02 Juillet	Tai chi			
03 Juillet	G4 Promeneurs	Sortie annuelle en car Samoëns Gilbert LAVAL- Viviane RABATEL -Evelyne MIDOL Marie AZNAR-TOURLIONAS -Michel CLERC Emma VOIRIN - Marielle BONNINGUE		
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
04 Juillet	Danse en ligne: NON			
05 juillet	Marche nordique	Pique-nique lieu à préciser	Michèle MONTANE Michel CLERC	