



N° 143 - 5 juillet 2024

Bonjour à tous !

Une saison se termine, la suivante se prépare...

Voici le programme de nos activités de septembre à mi-novembre.

Le programme de nos animateurs est dense et varié : randos du mercredi, Tai-Chi, danse en ligne, marche nordique, et bon nombre de sorties montagne.

Pour notre rentrée, vous trouverez aussi dans le programme les permanences pour les inscriptions, la journée du casse-croûte de rentrée le jeudi 19 septembre, notre assemblée générale mercredi 16 octobre.

Un prochain RST infos vous en dira plus sur le renouvellement des adhésions.

*Nous aurons plaisir à nous retrouver et à reprendre nos activités en septembre,
d'ici là, profitez bien de l'été !*

Christian Montané

Programme du 04 Septembre au 15 Novembre 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.
- 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.
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 précises: à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

07 Septembre	Permanence salle RST Danièle CALLOUD - Martine GIMZIA		
--------------	--	--	--

10 Septembre	Tai chi	pas de cours		
11 Septembre	G4 Promeneurs	La Batié Montgascon	Départ place Carnot	Alain LAZZAROTTO Monique DESVIGNES Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs	Arandon	Parking étang de la Serre	Sylvie BORNET Franck SCHLESINGER
	G2 Bons Marcheurs			Michele CARREZ Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Viviane RABATEL Gilbert LAVAL
12 Septembre	Danse en ligne:	Pas de cours		
13 Septembre	Marche nordique	Montcarra		Marie-Claude CABAJ Michèle MONTANE
14 Septembre	Permanence salle RST Evelyne MIDOL- Martine GIMZIA			

16 Septembre	sortie montagne La Tête des Chaudières 2029m(Vercors) Départ de Corrençon Clos de la Balme 1220m - G1 Christian MONTANE -Emma VOIRIN dénivelé 800m G2 Pas de la Balme dénivelé 600m Dany BERTRAND Luc LEMARCHAND			
17 Septembre	Tai chi	pas de cours		
18 Septembre	Pas de randos			
Jeudi 19 Septembre	G4 Promeneurs	Pour tous les groupes : RDV à 9H Saint Didier de la Tour		Corinne COURREGES Christian MONTANE
	G3 Marcheurs	Parking du Rond Point Matin : Rando		Marielle BONNINGUE
	G2 Bons Marcheurs	Midi : Paella salle des fêtes St Didier de La Tour		Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs	Après midi : moments convivialité		Emma VOIRIN
19 Septembre	Danse en ligne: non			

20 Septembre	Marche nordique	Bois de Lucle	Michèle MONTANE Michel CLERC
21 Septembre	Permanence salle RST Maryse PROST- Daniele CALLOUD		

23 Septembre	sortie montagne	La Toussuire	L'Ouillon 2431 m	Dénivelé 800m
	Michel CLERC - Alain LAZZAROTTO			
24 Septembre	Tai chi	Oui reprise des cours		
25 Septembre	G4 Promeneurs	Vasselin	Départ Place Carnot	Monique DESVIGNES Jean Claude GAUDET Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	Creys	Stade	Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Laurent CABAJ
26 Septembre	Danse en ligne:	oui		
27 Septembre	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Brigitte GRIBELIN	
28 Septembre	Permanence salle RST Danièle CALLOUD - Martine GIMZIA			

30 Septembre	sortie montagne	Le Col Vert Vercors(1766m) dénivelé 700m 11km Alain LAZZAROTTO Dany BERTRAND		
01 Octobre	Tai chi	oui		
02 Octobre	G4 Promeneurs	CHABONS	place Carnot	Alain LAZZAROTTO Dany BERTRAND Vincent MARINO
	G3 Marcheurs		Parking Gymnase	Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
03 Octobre	Danse en ligne:	Oui		
04 Octobre	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Patrick BESSY	
05 Octobre	10 h Permanence salle RST Evelyne MIDOL- Remy AUBOSSU 11 h Réunion pour inscription au séjour dans les Vosges			

07 Octobre	sortie montagne	Vercors Bec de l'Orient (1550m) départ col de Montaud - dénivelé 800m L=12km Christian MONTANE - Lulu POUJARD		
08 Octobre	Tai chi	oui		
09 Octobre	G4 Promeneurs	CHELIEU	Place Carnot	Hubert REGACHE Lulu POUJARD Franck SCHLESINGER
	G3 Marcheurs	CHASSIGNIEU	Parking Mairie Eglise	Marie Christine ALLOUARD Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Michel CLERC Marie AZNAR-TOURLONIAS

	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Patrick SACCAGI
10 Octobre	Danse en ligne:	oui		
11 Octobre	Marche nordique	Bois de Lucle		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

14 Octobre	sortie montagne	Lac de Crop Belledone (1974m) dénivelé 660m 8km <i>Marielle BONNINGUE - Emma VOIRIN</i>		
15 Octobre	Tai chi	oui		
16 Octobre	G4 Promeneurs	Assemblée Générale de la RST 14H salle Equinoxe		
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très bons marcheurs			
17 Octobre	Danse en ligne:	oui		
18 Octobre	Marche nordique	Bois de Vallin		Patrick BESSY Michel CLERC

21 Octobre	sortie montagne	Col de la Ruchere-Chartreuse(1418m) au départ du parking de la Corrierie dénivelé 650m 12km <i>Luc LEMARCHAND Lulu POUJARD</i>		
22 Octobre	Tai chi	non		
23 Octobre	G4 Promeneurs	Croix Droguet		Corinne COURREGES Lulu POUJARD Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs	Saint Sulpice Des Rivoires	Eglise	Michele CARREZ Hubert REGACHE
	G2 Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD
24 Octobre	Danse en ligne:	non		
25 Octobre	Marche nordique	Montcarra Stade		Marie-Claude CABAJ Brigitte GRIBELIN

28 Octobre	sortie montagne	La belle Etoile-Bauges (1841m) dénivelé 760m 6.5km <i>Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND</i>		
29 Octobre	Tai chi	non		
30 Octobre	G4 Promeneurs	BIOL LE HAUT	Eglise	Corinne COURREGES Jean Claude GAUDET Dominique POUDEVIGNE
	G3 Marcheurs			Marie AZNAR-TOURLONIAS Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Gilbert LAVAL
31 Octobre	Danse en ligne:	non		
01 Novembre	Marche nordique	férié		
02 Novembre	Permanence salle RST Brigitte VERNEZ Maryse PROST			

05 Novembre	Tai chi	oui		
06 Novembre	G4 Promeneurs	Le Pin	Place Carnot	Luc LEMARCHAND Corinne COURRGES Michele CARREZ
	G3 Marcheurs		Salle des fêtes	Laurent CABAJ Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Marie Claude CABAJ Emma VOIRIN
	G1 Très Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Alain LAZZAROTTO
07 Novembre	Danse en ligne:	oui		
08 Novembre	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Michel CLERC

12 Novembre	Tai chi	cours		
13 Novembre	G4 Promeneurs	Cessieu	Place Carnot	Corinne COURRGES Dany BERTRAND Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	Demptezieu	Eglise	Gilbert LAVAL Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Monique DESVIGNES
	G1 Très Bons Marcheurs			Lulu POUJARD Marielle BONNINGUE
14 Novembre	Danse en ligne:	oui		
15 Novembre	Marche nordique	Croix Droguet		Marie Claude CABAJ Patrick BESSY