



N° 147 - 13 novembre 2024

Bonjour à tous !

Cet automne clément nous a permis de bien randonner, et nous allons continuer avec un temps plus frais, et des journées plus courtes.

Alors pour les randos pensez à vous munir d'une lampe (frontale ou autre) et bien sûr de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état. Les bâtons sont recommandés, car les sentiers vont devenir glissants.

Vos animateurs veillent à trouver des parcours adaptés au niveau des randonneurs et aux conditions météo, mais c'est à vous de les aider en choisissant bien votre groupe. Pour mieux équilibrer les groupes et vous faciliter le choix, vos animateurs ont cherché à faire partir les 4 groupes du même endroit. De même les animateurs ne peuvent pas exiger qu'on leur signale les problèmes de santé, mais il est très souhaitable que les participants le fassent d'eux-mêmes en début d'activité, pour leur sécurité, et pour celle du groupe (et plus particulièrement en montagne).

Pour les sorties neige, nous attendons la décision du Coders de continuer ou non les sorties neige regroupant plusieurs clubs.

Et nous prolongeons un peu nos sorties montagne jusqu'à fin novembre, en espérant que la météo reste clémente !

*En vous souhaitant de bien profiter de ce riche programme,
bonnes activités à tous !*

Christian Montané

Programme du 18 Novembre 2024 au 15 Février 2025

- Pour les sorties montagne, 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 , à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

18 Novembre	Sortie Montagne <i>Monique DESVIGNES</i> - Hubert REGACHE Col de L'alpette (1557m) (Chartreuse) dénivelé 500m		
19 Novembre	Tai chi	cours	
20 Novembre	G4 Promeneurs	Bois de Cessieu	Dany BERTRAND Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	parking espace Ganet +le long de la route	Michel CLERC Gilbert LAVAL
	G2 Bons Marcheurs		Marie Christine ALLOUARD Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs		Monique Desvignes Franck SCHLESINGER
21 Novembre	Danse en ligne: oui		
22 Novembre	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Brigitte GRIBELIN

25 Novembre	Sortie Montagne <i>Christian MONTANE</i> - Monique DESVIGNES Chartreuse Cheminée de Fetrus, pas du Pertuis, 10km 850m, depuis St Laurent du Pont-le Désert Index IBP 97. Rando assez longue, en basse altitude 600 à 1400m			
26 Novembre	Tai Chi	pas de cours		
27 Novembre	G4 Promeneurs	Serezin de la Tour	Stade	Corinne COURREGES Emma VOIRIN Vincent MARINO
	G3 Marcheurs			Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND
	G2 Bons Marcheurs			Marie Claude CABAJ Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Monique DESVIGNES
28 Novembre	Danse en ligne: oui			
29 Novembre	Marche nordique	Croix Droquet	Brigitte GRIBELIN Patrick BESSY	

03 Décembre	Tai Chi	cours		
04 Décembre	G4 Promeneurs	Montcarra	Mairie Ecole	Evelyne MIDOL Marie Christine ALLOUARD Patrick SACCAGI
	G3 Marcheurs			Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie AZNAR TOURLONIAS Viviane RABATEL
05 Décembre	Danse en ligne: oui			
06 Décembre	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ
07 Décembre	Permanence salle RST Martine GIMZIA - Maryse PROST			

10 Décembre	Tai Chi	cours		
11 Décembre	G4 Promeneurs	Pressins	Mairie	Monique DESVIGNES Laurent CABAJ Marie Claude CABAJ
	G3 Marcheurs			Marielle BONNINGUE Franck SCHLESINGER
	G2 Bons Marcheurs			Marie Christine ALLOUARD Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Lulu POUJARD
12 Décembre	Danse en ligne: oui			
13 Décembre	Marche nordique	Rosiere		Brigitte GRIBELIN Patrick BESSY

17 Décembre	Tai Chi	cours		
18 Décembre	G4 Promeneurs	Saint Victor de Cessieu Stade	Rando suivie d'un goûter	Marie AZNAR TOURLONIAS Viviane RABATEL Dany BERTRAND
	G3 Marcheurs			Hubert REGACHE Alain LAZZAROTTO
	G2 Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Gilbert LAVAL Vincent MARINO
19 Décembre	Danse en ligne: oui			
20 Décembre	Marche nordique	Bois de Cessieu parking espace Ganet		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

06 Janvier	Raquettes ?			
07 Janvier	Tai Chi	cours		
08 Janvier	G4 Promeneurs	La Chapelle de la Tour	Salle des fêtes	Monique DESVIGNES Viviane RABATEL Sylvie CHEVALIER
	G3 Marcheurs			Luc LEMARCHAND Marie-Claude CABAJ
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Marie Aznar-TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Franck SCHLESINGER
09 Janvier	Danse en ligne: oui			
10 Janvier	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Michel CLERC	
11 Janvier	Permanence salle RST Martine GIMZIA - Dany BERTRAND			

13 Janvier	Raquettes ?			
14 Janvier	Tai Chi	cours		
15 Janvier	G4 Promeneurs	Rochetoirin	Eglise /Ecole	Monique Desvignes Roch VACCARI Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs			Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Alain LAZZAROTTO
16 Janvier	Danse en ligne: oui			
17 Janvier	Marche nordique	Bois de Lucle	Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ	

20 Janvier	Raquettes ?			
21 Janvier	Tai Chi	cours		
22 Janvier	G4 Promeneurs	Lac Clair		Christian MONTANE Martine GIMZIA Marie AZNAR-TOURLONIAS
	G3 Marcheurs	Montceau		Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
	G2 Bons Marcheurs		Hubert REGACHE Dany BERTRAND	
	G1 Très Bons Marcheurs		Patrick SACCAGI Monique DESVIGNES	
23 Janvier	Danse en ligne: oui			
24 Janvier	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Michel CLERC	

27 Janvier	Raquettes ?		
28 Janvier	Tai Chi	pas de cours	
29 Janvier	G4 Promeneurs	14H - Galette des Rois Salle equinoxe La Tour du Pin	
	G3 Marcheurs		
	G2 Bons Marcheurs		
	G1 Très Bons Marcheurs		
30 Janvier	Danse en ligne: oui		
31 Janvier	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Patrick BESSY
01 Février	Permanence salle RST Marie AZNAR - Danièle CALLOUD		

03 Février	Raquettes ?		
04 Février	Tai Chi	cours	
05 Février	G4 Promeneurs	Saint-Hilaire-de-Brens parking gare restaurant le bois joli	Marielle BONNINGUE Christian MONTANE Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs		Michèle Carrez Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs		Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs		Emma VOIRIN Daniel BEDOT
06 Février	Danse en ligne: oui		
07 Février	Marche nordique	Bois de Lucle	Brigitte GRIBELIN Patrick BESSY

10 Février	Raquettes ?			
11 Février	Tai Chi : cours			
12 Février	G4 Promeneurs	Salagnon	Foyer communal	Michele CARREZ Martine GIMZIA Bernadette COTTIN
	G3 Marcheurs			Evelyne MIDOL Marie Aznar-Tourlonias
	G2 Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Luc LEMARCHAND
13 Février	Danse en ligne: oui			
14 Février	Marche nordique	Bois de Cessieu Parking espace ganet	Marie-Claude CABAJ Michel CLERC	