



N° 149 - 7 février 2025

Programme de nos activités

Bonjour à tous !

La saison hivernale ne ralentit pas la RST, bien au contraire !

- les adeptes du Taï Chi restent très motivés : au moins 15 participants à chaque séance,
- la danse en ligne se vit dans le dynamisme et la bonne humeur, nous l'avons vu lors de la Galette
- nos randos du mercredi résistent très bien au froid et à l'humidité : 70 marcheurs en moyenne
- la marche nordique n'est pas toujours accompagnée par le soleil, mais 15 à 35 vaillants affrontent les frimas
- les randonneurs en raquettes, et quelques skieurs de fond, profitent bien de la neige et du soleil : 23 ou 24 de la RST lors des sorties en car, une dizaine lors des sorties voiture.

Et pour aller vers le printemps, vous allez voir que le programme de mi-Février à fin Avril est toujours soutenu !

Un petit rappel des recommandations pour notre sécurité :

- pour les sorties neige, le RST Infos précédent (148) vous dit tout ; pensez bien à vérifier l'état de votre matériel.
- pour les randos, de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état. Les bâtons sont recommandés, car les sentiers peuvent être glissants.
- continuons à éviter embrassades et poignées de mains.

*Le programme est bien rempli, et vos animateurs sont prêts,
alors très bonnes activités à tous !*

Christian Montané

Programme du 17 février au 25 Avril 2025

- 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...

17 Février	Sortie Neige -covoiturage La Feclaz			
18 Février	Tai chi	oui		
19 Février	G4 Promeneurs	Le Passage	Salle des fêtes	Daniel BEDOT Dany BERTRAND Roch VACCARI
	G3 Marcheurs			Marielle BONNINGUE Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL
	G1 Très Bons Marcheurs			Monique DESVIGNES Viviane RABATEL
20 Février	Danse en ligne	oui		
21 Février	Marche nordique	Montcarra	Patrick BESSY Michel CLERC	

25 Février	Tai Chi	Non		
26 Février	G4 Promeneurs	Charray	Place Carnot	Marielle BONNINGUE Vincent MARINO Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	Moras	Eglise	Michèle CARREZ Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Emma VOIRIN
27 Février	Danse en ligne	Non		
28 Février	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Brigitte GRIBELIN	
01 Mars	Permanence salle RST	Martine GIMZIA - Maryse PROST		

04 Mars	Tai Chi	Oui		
05 Mars	G4 Promeneurs	La Tour du Pin	Place Carnot	Michel CLERC Dany BERTRAND Marie AZNAR
	G3 Marcheurs	Saint Ondras	Eglise Mairie	Hubert REGACHE Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ

	G1 Très Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Vincent MARINO
06 Mars	Danse en ligne: NON			
07 Mars	Marche nordique	Montcarra		Marie-Claude CABAJ Patrick BESSY

10 Mars	Sortie neige en car	Margeriaz		
11 Mars	Tai Chi	oui		
12 Mars	G4 Promeneurs	Croix Droguet	Place Carnot	Alain LAZZAROTTO Jean Claude GAUDET Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	Saint-Marcel-Bel-Accueil	Mairie	Michèle CARREZ Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Evelyne MIDOL
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Monique Desvignes
13 Mars	Danse en ligne	oui		
14 Mars	Marche nordique	Bois de Lucle		Michèle MONTANE Patrick BESSY

17 Mars	Sortie neige covoiturage	Espace nordique Barrioz		
18 Mars	Tai Chi	Oui		
19 Mars	G4 Promeneurs	Valencogne	Place Carnot	Marielle BONNINGUE Marie Christine ALLOUARD Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	Valencogne	Parking Ecole	Gilbert LAVAL Vincent MARINO
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Monique DESVIGNES
20 Mars	Danse en ligne	oui		
21 Mars	Marche nordique	Bois de Cessieu		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

24 Mars	Sortie neige covoiturage	Bois barbu Villard de Lans		
25 Mars	Tai Chi	Non		
26 Mars	G4 Promeneurs	Montbernier	Place Carnot	Monique DESVIGNES Martine GIMZIA Marie Claude CABAJ
	G3 Marcheurs	Vignieu	Mairie	Luc LEMARCHAND Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Michel CLERC Sylvie CHEVALIER
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Dany BERTRAND
27 Mars	Danse en ligne	oui		
28 Mars	Marche nordique	Croix Droguet		Michèle MONTANE Patrick BESSY

01 Avril	Tai Chi	Oui		
----------	----------------	-----	--	--

02 Avril	G4 Promeneurs G3 Marcheurs G2 Bons Marcheurs G1 Très bons marcheurs	Repas annuel		
03 Avril	Danse en ligne	oui		
04 Avril	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ	
05 Avril	Permanence salle RST	Danièle CALLOUD-		

08 Avril	Tai Chi	Oui		
09 Avril	G4 Promeneurs	Romagnieu	Place Carnot	Monique DESVIGNES Sylvie CHEVALIER Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	Romagnieu	Base de loisirs	Marie AZNAR-TOURLONIAS Marie Christine ALLOUARD
	G2 Bons Marcheurs			Hubert REGACHE Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
10 Avril	Danse en ligne	oui		
11 Avril	Marche nordique	Etang de Rosieres	Patrick BESSY Brigitte GRIBELIN	

15 Avril	Tai Chi	Oui		
16 Avril	G4 Promeneurs	La Batie Montgascon	Place Carnot	Monique DESVIGNES Lulu POUJARD Evelyne MIDOL
	G3 Marcheurs	Mottier	Eglise	Michèle CARREZ Dany BERTRAND
	G2 Bons Marcheurs			Marie Christine ALLOUARD Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Gilbert LAVAL
17 Avril	Danse en ligne	oui		
18 Avril	Marche nordique	Charray	Michèle MONTANE Michel CLERC	

22 Avril	Tai Chi	Non		
23 Avril	G4 Promeneurs	VIRIEU	Place Carnot	Michel CLERC Alain LAZZAROTTO Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs	VEYRIN - 01	Salle des fêtes	Bernadette COTTIN Dany BERTRAND
	G2 Bons Marcheurs			Marie Christine ALLOUARD Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Daniel BEDOT
24 Avril	Danse en ligne	Non		
25 Avril	Marche nordique	Bois de Lucle	Marie-Claude CABAJ Brigitte GRIBELIN	