



N° 152- 1^{er} juillet 2025

Bonjour à tous !

Dès qu'une saison se termine, la suivante se prépare...

Vos animateurs et le Comité directeur vous présentent le programme de nos activités de septembre à mi-novembre.

Les activités sportives reprendront avec entrain: randos du mercredi, marche nordique, sorties montagne.

Isabelle Redon prend le relais de Marie-Anne André pour le Qi Gong, le mercredi matin.

La danse en ligne n'est pas reconduite pour la prochaine saison, par manque de participants. Et l'Activ'mémoire se prépare, vous le découvrirez lors du casse-croûte de rentrée, le 10 septembre

Vous trouverez aussi dans le programme les permanences pour les inscriptions, et notre assemblée générale mercredi 1^{er} octobre.

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

Profitez bien de l'été, et à bientôt pour la reprise !

Christian Montané



Programme du 10 Septembre 2025 au 21 Novembre 2025

- 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
- Les séances de Qi Gong sont le mercredi matin, Salle Garine à St Victor de Cessieu (horaire et planning détaillé à confirmer)
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 , à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

06 Septembre	Permanence salle RST Martine GIMZIA - Evelyne MIDOL Forum des associations salle équinoxe Danièle CALLOUD - Daniel BEDOT-Marie AZNAR-TOURLONIAS		
08 Septembre	Sortie Montagne Bauges, la dent des cornes (1932 m), dénivelé 730 m. Patrick SACCAGI P, Marie Christine ALLOUARD départ 07h00		
10 Septembre	Qi Gong Non		
10 Septembre	G4 Promeneurs	Casse-croûte de rentrée	
	G3 Marcheurs	Saint Didier de La Tour	
	G2 Bons Marcheurs	14H30 Démonstration Activ Mémoire par Laura Scortesse (FFRS)	
	G1 Très Bons Marcheurs		
12 Septembre	Marche nordique	Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Marie-Agnès GONIN
13 Septembre	Permanence Salle RST	Danièle CALLOUD - Martine GIMZIA	

15 Septembre	Sortie Montagne Bauges - Tour du Chapotet (2076 m) à partir de Saint Alban d'Hurtières -11 km d=760m Marielle BONNINGUE - Dany BERTRAND départ 7H30			
17 Septembre	Qi Gong			
17 Septembre	G4 Promeneurs	Torchefelon (salle des fêtes)	Place Carnot	Marielle BONNINGUE Sylvie BORNET Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	Saint Jean d'Avelanne	Ecole	Martine GIMZIA Sylvie CHEVALIER
	G2 Bons Marcheurs			Lulu POUJARD Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
19 Septembre	Marche nordique	La Tour du Pin stade		Michel CLERC Lulu POUJARD
20 Septembre	Permanence Salle RST	Martine GIMZIA Maryse PROST		

22 Septembre	Sortie Montagne- LE SERPATON (Vercors) dénivelé 600 mètres Patrick SACCAGI Marie Christine ALLOUARD départ 7h00			
24 Septembre	Qi Gong			
24 Septembre (réunion CODERS des animateurs à MORESTEL)	G4 Promeneurs	Foret de Vallin	Gilbert LAVAL Vincent MARINO Sylvie Chevalier	
	G3 Marcheurs	Veysillieu	Ecole	
	G2 Bons Marcheurs			Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	Pas de G1			Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL
26 Septembre	Marche nordique	Montcarra	Michèle MONTANE Lulu POUJARD	
27 Septembre	Permanence Salle RST Emma VOIRIN Dany BERTRAND			

29 Septembre	Sortie montagne Les carrières romaines (Vercors) à partir du col du Rousset dénivelé 720 m Hubert REGACHE Emma VOIRIN départ 7H30		
01 Octobre	Qi Gong		
01 Octobre	G4 Promeneurs	Assemblée générale de la RST 14 h Salle équinoxe La Tour du Pin	
	G3 Marcheurs		
	G2 Bons Marcheurs		
	G1 Très Bons Marcheurs		
03 Octobre	Marche nordique	Bois de Cessieu	Marie-Claude CABAJ Michel CLERC
04 Octobre	Permanence Salle RST Martine GIMZIA Maryse PROST		

06 Octobre	Sortie montagne Lac Fourchu (massif du Taillefer) départ 7H30 Monique DESVIGNES Marielle BONNINGUE G2 520m 10km Christian MONTANE Luc LEMARCHAND G1 800m 15km			
08 Octobre	Qi Gong			
08 Octobre	G4 Promeneurs	St Genix sur Guiers même parking que G3/G2/G1	place Carnot Monique Desvignes Emma VOIRIN Martine GIMZIA	
	G3 Marcheurs	St Genix sur Guiers	Parking Route de la Glière sous le pont	
	G2 Bons Marcheurs			Marie AZNAR-TOURLONIAS Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Alain LAZZAROTTO Patrick SACCAGI Marie-Christine ALLOUARD
10 Octobre	Marche nordique	Bois de Vallin	Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY	

13 Octobre	Sortie Montagne Chartreuse Col d'Arpison depuis la Correrie D 630m		
------------	---	--	--

	Monique DESVIGNES Hubert REGACHE			départ 7H30
15 Octobre	Qi Gong			
15 Octobre	G4 Promeneurs	Fitileu cimetièrre	place Carnot	Monique DESVIGNES Roch VACCARI Vincent MARINO
	G3 Marcheurs	Siccieu	Ecole	Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Sylvie CHEVALIER
17 Octobre	Marche nordique	Croix Droguet		Marie Agnès GONIN Patrick BESSY

20 Octobre	Sortie Montagne La Toussuire L'Ouillon 2400m			départ 7H30
	12km déniv 800m Michel CLERC Dany BERTRAND			
22 Octobre	Qi Gong			
22 Octobre	G4 Promeneurs	Rochetoirin		Luc LEMARCHAND Emma VOIRIN Bernadette COTTIN
	G3 Marcheurs	Nantoin	Eglise	Martine GIMZIA Laurent CABAJ
	G2 Bons Marcheurs			Gilbert LAVAL Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Vincent MARINO
24 Octobre	Marche nordique	Montagnieu		Marie-Claude CABAJ Michele MONTANE

27 Octobre	Sortie Montagne Belledonne Lac Robert à partir de Chamrousse dénivelé 500m			
	Emma VOIRIN Marie Christine ALLOUARD			
29 Octobre	Qi Gong			
29 Octobre	G4 Promeneurs	Pressins	Parking après la Mairie	Alain LAZZAROTTO Michel CLERC Franck SCHLESINGER
	G3 Marcheurs	Passins	salle des fêtes	Michèle CARREZ Hubert REGACHE
	G2 Bons Marcheurs			Laurent CABAJ Marie-Claude CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Lulu POUJARD
31 Octobre	Marche nordique	Montcarra		Patrick BESSY Marie-Agnès GONIN

03 Novembre	Sortie Montagne Boucle des Emeindras 10km D+630m			Le Sappey foyer de fond
	Hubert REGACHE Monique DESVIGNES			
	départ 7H30			

05 Novembre	Qi Gong			
05 Novembre	G4 Promeneurs	Bois de Cessieu espace Ganet	place Carnot	Monique DESVIGNES Marie AZNAR-TOURLONIAS Roch VACCARI
	G3 Marcheurs	Saint Chef	Ecole	Michel CLERC Luc LEMARCHAND
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Vincent MARINO
07 Novembre	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Michel CLERC
08 Novembre	Permanence salle RST Martine GIMZIA Dany BERTRAND			

12 Novembre	Qi Gong			
12 Novembre	G4 Promeneurs	Montcarra étang	place Carnot	Monique DESVIGNES Evelyne MIDOL Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	Meyrie	Derrière la mairie	Gilbert LAVAL Dany BERTRAND
	G2 Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Marie Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Alain LAZZAROTTO Roch VACCARI
14 Novembre	Marche nordique	Bois de Lucle		Marie-Agnès GONIN Michèle MONTANE

19 Novembre	Qi Gong			
19 Novembre	G4 Promeneurs	Charray	place Carnot	Marielle BONNINGUE Lulu POUJARD Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	Ecloses	Mairie	Michele CARREZ Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Marie AZNAR-TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Marie Claude CABAJ
21 Novembre Beujolais nouveau	Marche nordique	Montcarra		Lulu POUJARD Patrick BESSY