



N° 155 12 novembre 2025

Voici le programme de nos activités de fin novembre à février.

Randos, marche nordique, montagne, Qi Gong, toutes nos activités ont du succès !

Nous avons été nombreux à profiter de ce bel automne, nous allons bientôt changer de saison. Alors pour les randos pensez à vous munir de bonnes chaussures, avec des semelles en bon état, et d'une lampe (frontale ou autre) .

Les bâtons sont recommandés, car les sentiers vont devenir glissants.

Comme les journées raccourcissent, les départs des randos sont avancés de 15 minutes (départ de la place Carnot à 13h15).

Les premières séances d'Activ'mémoire sont pour bientôt (vous en avez la présentation dans le RST infos précédent)

Et les sorties neige approchent ! Les dates et le lieu prévu sont sur le programme, et vous aurez des informations plus précises début décembre.

*Vivre ensemble nos activités, partager de bons moments,
voilà qui nous aidera à passer l'hiver en forme !*

Christian Montané

Programme du 24 Novembre 2025 au 28 Février 2026

- Pour les mercredi après-midi, départs de la place Carnot à **13h15**. 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 (RV 9h pour un début de séance à 9h15)
- Activ'mémoire Séances de 9h à 10h (accueil 8h50) et de 10h à 11h, 16 rue Victor Savoyat à la Tour
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 , à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

25 Novembre	Activ Mémoire NON			
26 Novembre	Qi Gong			
26 Novembre	G4 Promeneurs	La Croix Droguet		Monique DESVIGNES Martine GIMZIA Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	Chabons	stade	Marie-Christine ALLOUARD Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			Lulu POUJARD Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Alain LAZZAROTTO
28 Novembre	Marche nordique	Croix Droguet		Michèle MONTANE Lulu POUJARD

02 Décembre	Activ Mémoire			
03 Décembre	Qi Gong			
03 Décembre	G4 Promeneurs	Montcarra	Place Carnot	Monique DESVIGNES Marielle BONNINGUE Vincent MARINO
	G3 Marcheurs	Montcarra	Eglise	Michèle CARREZ Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie-Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Franck SCHLESINGER
05 Décembre	Marche nordique	Montagnieu		Marie-Agnès GONIN Marie-Claude CABAJ
06 Décembre	Permanence Salle RST	Martine GIMZIA - Daniele CALLOUD		

09 Décembre	Activ Mémoire NON			
10 Décembre	Qi Gong			
10 Décembre	G4 Promeneurs	Favergeres	Place Carnot	Monique DESVIGNES Dominique SOUFFLET Michèle CARREZ
	G3 Marcheurs	Favergeres	Cimetière	Marie-Claude CABAJ Laurent CABAJ

	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Lulu POUJARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Dany BERTRAND
12 Décembre	Marche nordique	Bois de Lucle		Michel CLERC Lulu POUJARD

16 Décembre	Activ Mémoire		
17 Décembre	Qi Gong		
17 Décembre Goûter Noel Saint Victor de Cessieu Gymnase À partir de 16H	G4 Promeneurs	Saint Victor de Cessieu stade Durée rando 2H	Corinne CORREGES Viviane RABATEL Franck SCHLESINGER
	G3 Marcheurs		Alain LAZZAROTTO Vincent MARINO
	G2 Bons Marcheurs		Hubert REGACHE Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs		Christian MONTANE Marie Claude CABAJ
19 Décembre	Marche nordique	Bois de Lucle	Marie-Agnès GONIN Michèle MONTANE

23 Décembre	Activ Mémoire NON			
24 Décembre	Qi Gong NON			
26 Décembre	Marche nordique	Croix Droguet		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

30 Décembre	Activ Mémoire NON		
31 Décembre	Qi Gong NON		
02 Janvier	Marche nordique	Bois de Vallin	Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY
03 Janvier	permanence et inscriptions sortie neige Martine GIMZIA Dany BERTRAND		

06 Janvier	Activ Mémoire NON			
07 Janvier	Qi Gong			
07 Janvier	G4 Promeneurs	Montceau (Ecole)	Place Carnot	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES Vincent MARINO
	G3 Marcheurs	Montceau	Ecole	Michèle CARREZ Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs			Marie-Claude CABAJ Laurent CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Franck SCHLESINGER
09 Janvier	Marche nordique	Montcarra		Michèle MONTANE Marie-Claude CABAJ

12 Janvier	Sortie Neige en car - Chamrousse			
13 Janvier	Activ Memoire			
14 Janvier	Qi Gong			
14 Janvier	G4 Promeneurs	Montrevel	église	Monique DESVIGNES Martine GIMZIA Dominique SOUFFLET

	G3 Marcheurs	Montrevel	église	Bernadette COTTIN Michele CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Hubert REGACHE Daniel BEDOT
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Vincent MARINO
16 Janvier	Marche nordique	La Tour du Pin -Stade		Marie-Agnès GONIN Michel CLERC
17 Janvier	Permanence salle RST inscriptions sortie neige Emma VOIRIN -Dany BERTRAND			

19 Janvier	Sortie Neige La Ruchère			
20 Janvier	Activ Mémoire NON			
21 Janvier	Qi Gong			
21 Janvier	G4 Promeneurs	La Tour du Pin cimetière	place Carnot et cimetière	Monique Desvignes Marie Claude CABAJ Laurent CABAJ
	G3 Marcheurs	Saint Ondras	Eglise	Luc LEMARCHAND Franck SCHLESINGER
	G2 Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Sylvie CHEVALIER
23 Janvier	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Michel CLERC

26 Janvier	Sortie Neige car Saint Francois de Salles			
27 Janvier	Activ Memoire			
28 Janvier	QI Gong			
28 Janvier	G4 Promeneurs	Vignieu Eglise	Place Carnot	Monique DESVIGNES Corinne COURREGES Bernadette COTTIN
	G3 Marcheurs	Vignieu	Eglise	Michèle CARREZ Roch VACCARI
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Alain LAZZAROTTO
30 Janvier	Marche nordique	Bois de Cessieu		Marie-Agnès GONIN Marie-Claude CABAJ

02 Février	Sortie Neige Villard de Lans bois barbu			
03 Février	Activ Mémoire NON			
04 Février	QI Gong			
04 Février	G4 Promeneurs	Succieu Ecole	Place Carnot	Corinne CORREGES Evelyne MIDOL Sylvie CHEVALIER
	G3 Marcheurs	Succieu	Ecole	Marie Christine AZNAR-TOURLONIAS Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Emma VOIRIN
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Vincent MARINO

06 Février	Marche nordique	Croix Droguet	Michèle MONTANE Lulu POUJARD
07 Février	Permanence salle RST Martine GIMZIA - Maryse PROST sortie car neige Emma VOIRIN - Dany BERTRAND		

10 Février	Activ Mémoire			
11 Février	QI Gong			
11 Février	G4 Promeneurs	Montagnieu Cimetière	Place Carnot	Alain LAZZAROTTO Dany BERTRAND Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs	Montagnieu	Cimetière	Daniel BEDOT Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Marie-Claude CABAJ Laurent CABAJ
13 Février	Marche nordique	Montcarra		Lulu POUJARD Patrick BESSY

16 Février	Sortie Neige en car Desert d'entremont			
17 Février	Activ Mémoire NON			
18 Février	QI Gong			
18 Février	G4 Promeneurs	Saint Savin Cimetière		Corinne COURREGES Sylvie CHEVALIER Patrick BESSY
	G3 Marcheurs			Marielle BONNINGUE Dominique SOUFFLET
	G2 Bons Marcheurs			Marie Christine AZNAR-TOURLONIAS Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Franck SCHLESINGER
20 Février	Marche nordique	Montagnieu		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC
21 Février	Permanence salle RST sortie neige en car Dany BERTRAND Marielle BONNINGUE			

23 Février	Sortie Neige Sur Lyand			
24 Février	Activ Mémoire			
25 Février	QI Gong			
25 Février	G4 Promeneurs	Torchefelon Salle des fêtes		Marielle BONNINGUE Emma VOIRIN Martine GIMZIA
	G3 Marcheurs			Bernadette COTTIN Alain LAZZAROTTO
	G2 Bons Marcheurs			Marie AZNAR-TOURLONIAS Evelyne MIDOL
	G1 Très Bons Marcheurs			Lulu POUJARD Dominique SOUFFLET
27 Février	Marche nordique	Bois de Lucle		Lulu POUJARD Patrick BESSY