



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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