



N° 157 17 février 2025

Voici le programme de nos activités de début mars à la mi-mai.

Bonjour à tous !

Quelle belle motivation à la RST : 196 adhérents qui se bougent !

Vous êtes très présents dans toutes nos activités :

- bonne fréquentation de nos randos du mercredi : 90 à 100 marcheurs (hors météo défavorable)
- Qi Gong, 13 participants bien motivés
- la marche nordique se porte bien (en général 23 à 35)
- 30 participants apprécient Activ'mémoire : très bon démarrage de notre nouvelle activité !
- à part la dernière sortie neige annulée à cause de la météo, succès pour les autres: 22 à 26 de la RST lors des sorties en car, 15 à 19 lors des sorties voiture.

Et nous allons vers le printemps avec un programme bien rempli par vos animateurs !

Les jours s'allongent, notez bien pour le mercredi le retour aux horaires d'été : à partir du 4 mars, départ de la place Carnot à **13h30**

Encore de belles activités et de bons moments à partager !

Christian Montané

Programme du 02 Mars au 08 Mai 2026

- 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 (RV 9h pour un début de séance à 9h15)
- Activ'mémoire Séances de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30 , 18 impasse Ampère à Rochetoirin
- Marche nordique : les séances débutent à 9h00 , à chacun d'anticiper en fonction de ses temps de trajet...

02 Mars	Sortie neige en car Beauregard			
03 Mars	Activ Mémoire Luc Lemarchand Emma Voirin			
04 Mars	Qi Gong			
04 Mars	G4 Promeneurs	Vasselin	Place Carnot	Corinne COURREGES Emma VOIRIN Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs	Saint-Marcel-Bel-Accueil	mairie	Michèle CARREZ Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Marie AZNAR TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs			Monique DESVIGNES Roch VACCARI
06 Mars	Marche nordique	Montcarra		Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY
07 Mars	Permanence salle RST	Martine GIMZIA Michèle CARREZ		

09 Mars	Sortie neige Col du Barioz			
10 Mars	Activ Mémoire Marielle BONNINGUE Lulu POUJARD			
11 Mars	Qi Gong Non			
11 Mars	G4 Promeneurs	Les Abrets	Déchèterie	Sylvie BORNET Viviane RABATEL Dany BERTRAND
	G3 Marcheurs	Doissin	Salle des fêtes	Gilbert LAVAL Sylvie CHEVALIER
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Marie-Claude CABAJ
	G1 Très Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Franck SCHLESINGER
13 Mars	Marche nordique	Bois de Cessieu		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC

16 Mars	Sortie neige La Feclaz			
17 Mars	Activ Mémoire Dominique SOUFFLET Michèle MONTANE			
18 Mars	Qi Gong			
18 Mars	G4 Promeneurs	St Didier de Bizonnes	Salle des Fêtes	Monique DESVIGNES Franck SCHLESINGER Sylvie BORNET
	G3 Marcheurs	St Didier de Bizonnes	Salle des Fêtes	Bernadette COTTIN Michèle CARREZ
	G2 Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Christian MONTANE
20 Mars	Marche nordique	Charray		Michèle MONTANE Michel CLERC

23 Mars	Sortie neige L’Alpe du grand Serre		
24 Mars	Activ Mémoire Michèle CARREZ Luc LEMARCHAND		
25 Mars	Qi Gong		
25 Mars	G4 Promeneurs	La Bâtie Montgascon Salle des fêtes	Alain LAZZAROTTO Michel CLERC Dany BERTRAND
	G3 Marcheurs		Martine GIMZIA Dominique SOUFFLET
	G2 Bons Marcheurs		Monique DESVIGNES Roch VACCARI
	G1 Très Bons Marcheurs		Luc LEMARCHAND Marielle BONNINGUE
27 Mars	Marche nordique	La Croix Droguet	Marie-Claude CABAJ Lulu POUJARD

31 Mars	Activ Mémoire Laura SCORTESSE(FFRS)		
01 Avril	Qi Gong		
01 Avril	Repas Restaurant		
03 Avril	Marche nordique	Montcarra	Patrick BESSY Marie-Agnès GONIN
04 Avril	Permanence salle RST	Martine GIMZIA - Danièle CALLOUD	

07 Avril	Activ Mémoire Marielle BONNINGUE Michèle MONTANE			
08 Avril	QI Gong			
08 Avril	G4 Promeneurs	Saint Didier de la Tour	Parking rond point Sortie St Didier	Marielle BONNINGUE DANY BERTRAND Dominique SOUFFLET
	G3 Marcheurs	St. Benoit 01	Parking Eglise	Marie-Christine AZNAR - TOURLONIAS Viviane RABATEL
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Patrick SACCAGI
	G1 Très Bons Marcheurs			Christian MONTANE Emma VOIRIN
10 Avril	Marche nordique	Croix Droguet		Michèle MONTANE Lulu POUJARD

14 Avril	Activ Mémoire Michèle CARREZ Bernadette COTTIN			
15 Avril	QI Gong			
15 Avril	G4 Promeneurs	La Chapelle de la Tour		Dany BERTRAND Alain LAZZAROTTO Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs	St Hilaire de Brens	Mairie	Bernadette COTTIN Marie-Claude CABAJ
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Christian POULET
17 Avril	Marche nordique	Bois de Lucle		Michel CLERC Marie-Claude CABAJ

21 Avril	Activ Mémoire Lulu Poujard Emma Voirin			
22 Avril	QI Gong			
22 Avril	G4 Promeneurs	Montbernier	Esplanade du Mont Blanc	Corinne COURREGES Sylvie CHEVALIER Monique DESVIGNES
	G3 Marcheurs	CHATONNAY	Mairie	Gilbert LAVAL Alain LAZZAROTTO
	G2 Bons Marcheurs			Franck SCHLESINGER Hubert REGACHE
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Roch VACCARI
24 Avril	Marche nordique	Montcarra		Michèle MONTANE Marie-Agnès GONIN

27 Avril	Sortie montagne Hubert REGACHE Monique DESVIGNES Les balcons de Yenne 9km d=350m			
28 Avril	Activ Mémoire Michèle Carrez - Dominique Soufflet			
29 Avril	QI Gong			

29 Avril	G4 Promeneurs	Montceau	Ecole	Monique DESVIGNES Marie AZNAR-TOURLONIAS Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	Soleymieu	Mairie	Michèle CARREZ Martine GIMZIA
	G2 Bons Marcheurs			Daniel BEDOT Marie-Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Marielle BONNINGUE Dominique SOUFFLET
1er Mai	Marche nordique	Bois de Vallin		Patrick BESSY
02 Mai	Permanence salle RST	Martine GIMZIA Dany BERTRAND		

04 Mai	Sortie Montagne Lac Robert CHAMROUSSE G1 Emma VOIRIN Marielle BONNINGUE 10km d= 800 m G2 Monique DESVIGNES Franck SCHLESINGER 8km d= 500m			
05 Mai	Activ Mémoire Emma VOIRIN Michèle MONTANE			
06 Mai	QI Gong			
06 Mai	G4 Promeneurs	Lac Clair		Christian MONTANE Sylvie CHEVALIER Marielle BONNINGUE
	G3 Marcheurs	LE PIN	Parking Salle des Fêtes	Monique DESVIGNES Dominique SOUFFLET
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Marie Christine AZNAR-TOURLONIAS
	G1 Très Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Marie-Christine ALLOUARD
08 Mai	Marche nordique	Bois de Lucle		Marie-Agnès GONIN Michèle MONTANE

11 Mai	Sortie Montagne Vercors Col vert G1 Dany BERTRAND Franck SCHLESINGER 11.5km d=720m G2 Marielle BONNINGUE Sylvie CHEVALIER 10km 600m			
12 Mai	Activ Mémoire Marielle BONNINGUE Lulu POJJARD			
13 Mai	QI Gong			
13 Mai	G4 Promeneurs	Chelieu	Ecole	Hubert REGACHE Gilbert LAVAL Vincent MARINO
	G3 Marcheurs	Courtenay	Etang	Michèle CARREZ Bernadette COTTIN
	G2 Bons Marcheurs			Alain LAZZAROTTO Martine GIMZIA
	G1 Très Bons Marcheurs			Michel CLERC Franck SCHLESINGER
15 Mai	Marche nordique	Bois Vallin		Michel CLERC Patrick BESSY