



N° 158 5 mai 2026

Bonjour à tous !

Randos du mercredi, sorties à la journée, randos montagne, Qi Gong, Activ'mémoire, marche nordique, nous vivons de belles activités sportives et de bons moments de rencontre.

Un grand merci aux animateurs et aux membres du CD, ils vous ont préparé un beau programme !

Et si nous réussissons nos activités, c'est aussi grâce à vous, à votre bonne humeur et à votre volonté de bouger, en appréciant la compagnie des copains.

Notez bien la sortie annuelle, le 1er juillet, elle nous permettra de tous nous retrouver !

Profitez bien de cette belle période !

Christian Montané

Programme du 18 Mai au 01 juillet 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
- Randos à la journée : départ de la place Carnot à 8h00
- 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...
- Montagne : départs du parking à l'entrée de l'autoroute (près du stade) à 7h30. S'inscrire auprès des animateurs dont le nom est en italiques.

18 Mai	Sortie Montagne Belledone Christian MONTANE Sylvie CHEVALIER G2 Lac de la Coche 7km d=650m			
19 Mai	Activ Mémoire Michèle MONTANE Michèle CARREZ			
20 mai	Qi Gong Oui			
20 Mai	G4 Promeneurs	Montcarra stade	Place Carnot	Monique DESVIGNES Martine GIMZIA Corinne COURREGES
	G3 Marcheurs	Paladru	Parking port musée	Dominique SOUFFLET Hubert REGACHE
	G2 Bons Marcheurs			Patrick SACCAGI Daniel BEDOT
	G1 Très Bons Marcheurs			
22 Mai	Marche nordique	Montcarra		Marie-Agnès GONIN Patrick BESSY

26 Mai	Activ Mémoire Luc LEMARCHAND - Lulu POUJARD			
27 Mai	Qi Gong Oui			
27 Mai	G4 Promeneurs	Bois de Cessieu Parking Ganet	Place Carnot	Monique DESVIGNES Lulu POUJARD Marie Claude CABAJ
	G3 Marcheurs	Trept	Ecole	Michèle CARREZ Franck SCHLESINGER
	G2 Bons Marcheurs			Dominique SOUFFLET Marie-Christine ALLOUARD
	G1 Très Bons Marcheurs			Emma VOIRIN Christian MONTANE
29 Mai	Marche nordique	Etang de Rosières		Michèle MONTANE Lulu POUJARD
30 Mai	Réunion séjour Normandie 10H-11H	Salle Arc en ciel		

01 Juin	Sortie Montagne Belledone Christian MONTANE - Franck SCHLESINGER G1 Lac Domenon 16 km d=1100m Marielle BONNINGUE- Sylvie CHEVALIER G2 Lac du Crozet 8km d= 700m			
02 Juin	Activ Mémoire Marielle BONNINGUE Dominique SOUFFLET			
03 Juin	QI Gong Non			
03 Juin	G4 Promeneurs	Bois Vallin	Place Carnot	Corinne COURREGES Alain LAZZAROTTO Emma VOIRIN
	G3 Marcheurs	A la journée Plateau de Larina	Parking musée de Hières sur Amby	Martine GIMZIA Hubert REGACHE
	G2 Bons Marcheurs			Luc LEMARCHAND Monique DESVIGNES G1 et G2
	G1 Très Bons Marcheurs			
05 Juin	Marche nordique	Bois de Cessieu		Marie-Claude CABAJ Michel CLERC
06 Juin	Permanence RST	Danièle CALLOUD - Martine GIMZIA		

08 Juin	Sortie Montagne La Toussuire Michel CLERC Christian MONTANE G1 L'Ouillon 12km d=800m			
09 Juin	Activ Mémoire Luc LEMARCHAND - Lulu POUJARD			
10 Juin	QI Gong Oui			
10 Juin	G4 Promeneurs	Salagnon Salle des fêtes	Place Carnot	Corinne COURREGES Evelyne MIDOL Christian POULET
	G3 Marcheurs	A la journée Rochefort (Au dessus de Saint Genix sur Guiers)	Parking salle des fêtes	Luc LEMARCHAND Daniel BEDOT
	G2 Bons Marcheurs			Lulu POUJARD Marie Claude CABAJ G1 et G2
	G1 Très Bons Marcheurs			
12 Juin	Marche nordique	Charray		Marie-Agnès GONIN Michèle MONTANE

15 Juin	Sortie montagne Chartreuse Monique DESVIGNES Martine GIMZIA G2 St Hugues de Chartreuse parking La Diat pont de la Dame 11km D+350m Possibilité visite Musée ARCBAS à St Hugues			
16 Juin	Activ Mémoire Non			
17 Juin	QI Gong			
17 Juin	G4 Promeneurs	Etangs Malseroud et Tapon Parking ENS étang de Malseroud	Place Carnot	Monique DESVIGNES Franck SCHLESINGER Christian POULET

	G3 Marcheurs	Dizimieu Rando matin puis pique-nique sur place	Ecole	-Martine GIMZIA Marie Claude CABAJ
	G2 Bons Marcheurs			Evelyne MIDOL Viviane RABATEL
	G1 Très Bons Marcheurs			
19 Juin	Marche nordique	Montagnieu		Marie-Claude CABAJ Patrick BESSY

22 Juin	Sortie Montagne Belledone Franck SCHLESINGER - Sylvie CHEVALIER Le grand Rocher parking Col du Barioz 12km d= 600 m			
23 Juin	Activ Mémoire 1 seule séance en extérieur 10H-11H chez Bernadette COTTIN suivie moment convivialité			
24 Juin	QI Gong Oui			
24 Juin	G4 Promeneurs	La Tour du Pin	Parking en face du stade	Michel CLERC Alain LAZZAROTTO Bernadette COTTIN
	G3 Marcheurs	Saint Maurice de Rotherens	Eglise	Hubert REGACHE Lulu POUJARD
	G2 Bons Marcheurs	Rando matin puis pique-nique sur place		Franck SCHLESINGER Christian POULET
	G1 Très Bons Marcheurs			
26 Juin	Marche nordique	Pique-nique Arandon		Michèle MONTANE Lulu POUJARD

29 Juin	Sortie montagne Chartreuse Christian MONTANE Emma VOIRIN G1 La Grande Sure depuis le col de la Charmette 10 km d=750m Hubert REGACHE Lulu POUJARD G2 Col de la Sure , Goulet d'Hurtieres 8 km d= 500m			
30 Juin	Activ Mémoire Non			
01 juillet	QI Gong NON			
01 juillet	G4 Promeneurs	Sortie annuelle RST en car : CERDON (informations à venir dans un RST spécifique)		Marie AZNAR TOURLIONAS Viviane RABATEL Hubert REGACHE Martine GIMZIA Evelyne MIDOL Emma VOIRIN Lulu POUJARD
	G3 Marcheurs			
	G2 Bons Marcheurs			
	G1 Très Bons Marcheurs			
03 Juillet	Repas programme CD / Animateurs			