

**Vendredi 6 mars, réunion des adhérents à 17h30**

<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>40 Km</b>	Cognin,Monge,Barberaz,Myans, <b>Iac St André</b> ,Chapareillan,Francin,Murs,Les Marches,Iac St André,Ch du lac des Pères,Ch de En Bellier,Chacuzard, Cognin.
<b>07-mars</b>			
	<b>Rando</b>	<b>55 Km</b>	Cognin,La Digue,Charrière Neuve,Piste Cyclable,Villarcher,Technolac,Les Mottets,Bord du Lac,Aix,(Gd Port),Brison St Innocent, <b>Baie de Grésine</b> ,à gauche bord du Lac,Aix, Les Mottets,Le Bourget du Lac,(option+ 4km) Montée de St Jean,La Matassine,La Serraz,Ave Verte,Cognin...
	Nord	ou 60km	
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>40 Km</b>	Cognin,La Digue,Avenue Verte,Technolac,Les Mottets,bord du Lac, <b>Aix les Bains</b> ,à droite,Marlizon,à droite le Golf,Le Viviers du Lac,Le Bourget du Lac,Avenue Verte,Super U,La Motte Slex...
<b>11-mars</b>			
	<b>Rando</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,Monge,Piste C,Lac St André,Chapareillan, <b>Barraux</b> ,La Gache,V62,Les Mollettes, St Hélène du Lac,Le Pognient,à droite Le Pichat,D204a, la Remarde,à droite La Chavanne, Montmélian,Francin,Chacuzard,Cognin...
	Sud		
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>36 km</b>	Cognin,Croix de Bissy,lotissement des Moulins,La Tessonnière, <b>centre de La Motte Servolex</b> ,Avenue Verte,Le Bourget du Lac,Les Mottets,le Jardin des Plantes,Piste Cyclable,Cognin...
<b>14-mars</b>		<b>D 380m</b>	
	<b>Rando</b>	<b>60 Km</b>	Cognin,La Croix de Bissy,La Motte Servolex,La Serraz,Bourdeau,Les Mottets, <b>Aix les Bains</b> ,Les Thermes,Drumettaz Clarafond,tout droit route des Chênes,à gauche Méry,Sonnaz le Bas, <b>col de St Saturnin</b> , Bassens, St Alban Leysse,Cognin...
	Nord		
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>35 Km</b>	Cognin, <b>Barberaz</b> -Apremont-lac St André-Les Marches- <b>Francin</b> -traversée de la D1006, Thorméry-La Boisserette-Challes les Eaux-Barby-Cognin.
<b>18-mars</b>			
	<b>Rando</b>	<b>68 Km</b>	Cognin,vvsud, Francin,Montmélian, Cruet, <b>St Pierre d'Albigny</b> , Bourgneuf, La Chavanne, Montmélian, Francin, Myans, vvsud...
	Est		
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>39 km</b>	Cognin,Monge,Casabio,Piste Cyclable,La Trouse,St Alban Leysse,Bassens, <b>Col de St Saturnin</b> ,Méry,Drumettaz,Le Viviers du Lac,le Jardin des Plantes,vvNord,la coop du Tremblay,Super U La Motte, Cognin.
<b>21-mars</b>		<b>D 500m</b>	
<b>Journée découverte pour de nouveaux adhérents (parcours à définir en fonction des participants) report au 25 mars si pluie</b>			
	<b>Rando</b>	<b>68 Km</b>	Cognin,La Motte Servolex,La Serraz, galerie du Chat,Billième,Jongieux,Les Moraignières, Lucey, à G direction <b>Yenne</b> ,Lagnieux,Gd Lagnieux,Bas Somont,Billième, galerie du Chat ( <b>option Col du Chat par Monthoux</b> ),Bourdeau,Avenue Verte,cognin
	Ouest		
<b>Mercredi</b>	<b>Détente</b>	<b>38 Km</b>	Cognin,Monge,Casabio,St Alban Leysse,Challes les Eaux,La Boisserette,Torméry, <b>Francin</b> , Les Marches Bovet,Chacuzard,Monge,Cognin...
<b>25-mars</b>		<b>D 480m</b>	
	<b>Rando</b>	<b>67 Km</b>	Cognin,vvNord,Technolac,Les Mottets,Aix les Bains,Grésy/Aix, St Girod, Albens, <b>La Croix du Sable</b> , la Biolle, La forêt de Corsuet, Aix,Le Bourget du Lac , vvNord,la Motte Slex,Cognin...
	Nord		
<b>Samedi</b>	<b>Détente</b>	<b>40 km</b>	Cognin,La Serraz,Bourdeau,Bois des amours,Les Mottets,Voglans,Château de Candy, St Ombre,retour Cognin.
<b>28-mars</b>			
			<b>OU "Randonnée de Printemps" Cyclos de Bissy, départ 12h30 de la mairie de Cognin</b> pour un départ vers 13h00 de "Salle du clos Chamoux"
	<b>Rando</b>		<b>OU</b> parcours CVT à déterminer, départ 13h30. (mairie de Cognin)