



Marche nordique – Gym d'entretien

Rythmes MN : (R) Rapide 6km/h (Mer, Sam) - (M) Modéré 4,5 km/h (Jeu, Sam) –(ES) entraînement sportif (dim)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Fontenelle (SB)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre (technique 13km) (PAA)
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pressoir de Bonneil (LG) 9h MN Eglise La Chapelle sur Chézy (SB) 8h45 MN (ST)Coulommiers ou Village Nature 15€	8h30 MN ES Gare de Trilport (vitesse 13km) (PAA)
4	5	6	7	8	9	10
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Mairie de Brasles (LG)	09h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes salle des fêtes (SB) 8h45 MN Paris (ST)	8h30 MN ES Eglise de Coumommiers Parc des Capucins (sortie longue 17 km) (PAA)
11	12	13	14	15	16	17
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eyssartiers (LG) 9h MN Mairie Montfaucon (SB)	8h30 MN ES Sablonnières (fartlek 13 km) (PAA)
18	19	20	21	22	23	24
JOYEUX NOËL						8h30 MN ES Forêt de Montceaux (aérobic 16 km) <i>sous réserves</i>
25	26	27	28	29	30	31

Légende : MN = Marche nordique

Animateurs : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Ch Thierry) 06.04.13.86.18

(PAA) Pierre-André AVIGNON MN ES = entraînement sportif : 06.84.65.87.45

(ST) Sylvie TAEGER MN (Secteur Coulommiers) 06.14.39.07.79

(IMPORTANT : Laissez un message la veille de la sortie à l'animateur concerné pour l'informer de votre présence, il pourra aussi vous orienter pour le lieu du rdv)