



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise La Chapelle sur Chézy (SB)	
		1	2	3	4	5
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Le Petit bellevalle (Francis)		9h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
6	7	8	9	10	11	12
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Chateau d'eau deVillaré Citry sur marne (Nadine)		9h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		Massage assis Chateau Thierry
13	14	15	16	17	18	19
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD St Georges (Francis)		9h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courboin (SB) Après midi ZEN à Villeneuve sur Bellot (infos à venir)	
20	21	22	23	24	25	26
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Essomes 9-13 rue de Courteau (Nadine)		9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)		9h30 - 13h Massage assis au Citélium de Chateau Thierry	le 19
27	28	29	30			

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animées par [Sonia BATOG \(SB\)](#) Tel: 06.04.13.86.18

MN jeudi animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](#) Tel : 06.14.36.34.07

RD=Rando douce MARDI animée par Francis Tél: 06.71.91.11.45 , Nadine Tél: 06.70.20.72.20 ,

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

