



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 Pressoir de Bonneil (LG) 9h MN Eglise La Chapelle sur Chézy (SB) 8h45 MN Jouy sur Morin (ST)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre Fartlek (PAA)
		1	2	3	4	5
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	8h45 MN Rebais (ST)	8h30 MN ES Eglise de Bellot Aérobic (PAA)
6	7	8	9	10	11	12
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)	09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	8h45 MN Giremoutiers (ST)	9h30 - 13h Massage Assis au Citélium de Château Thierry
13	14	15	16	17	18	19
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courboin (SB) 8h45 MN La Bretonnière (ST) Après midi ZEN à Villeneuve sur Bellot (Infos à venir)	8h30 MN ES Gare de Changis sur Marne Sortie longue (PAA)
20	21	22	23	24	25	26
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)			
27	28	29	30			

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)