



PROGRAMME SPORT SANTE - JANVIER 2024

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
BELLE ANNEE 2024				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Etampes terrain de foot (SB)	
1	2	3	4	5	6	7
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Chateau d'eau de Villaré (Nadine)		9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Fontenelle en Brie (SB)	
8	9	10	11	12	13	14
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Eglise de Montdauphin (Francis)		9h30 MN (M) Eyssartiers (LG)			RALLYE
15	16	17	18	19	20	21
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Gare de Nogent L'Artaud (Nadine)		9h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
22	23	24	25	26	27	28
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Ferme St Georges (Francis)				le 21 RALLYE NORDIQUE n°3 Villeneuve sur Bellot	
29	30	31				

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)