



PROGRAMME SPORT SANTE FEVRIER 2024

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
			9h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)			
			1	2	3	4
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Petit lac de La Trétoire (Nadine)		9h30 MN (M) Salle des Fêtes Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
5	6	7	8	9	10	11
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Eglise de Basseville (Francis)		9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles espace Eyssartier (SB)	
12	13	14	15	16	17	18
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Chateau d'eau à Villaré (Citry sur Marne) (Nadine)		9h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Parking du pressoir de Chézy (SB)	
19	20	21	22	23	24	25
	9h30 RD Villeneuve sur Bellot Hameau du Geai (Francis)					
26	27	28	29			

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)