



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
			09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (G)		8h45 MN Bellot (ST)	
			1	2	3	4
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Salle des fêtes Essomes (LG)	09h30 MN (M) Salle des Fêtes Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eyssartier (LG) 8h45 MN Boissy le chatel (ST)	
5	6	7	8	9	10	11
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery LG	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pont d'Azy (LG) 9h MN Brasles espace Essatier(SB) 8h45 MN Montanglaust (ST)	8h30 MN ES Ehpad La ferté sous Jouarre Fartlek 15,5 km (PAA)
12	13	14	15	16	17	18
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 Parking pressoir de Chézy (SB) 8h45 MN Doue église (ST)	8h30 MN ES Jouarre Parking cehtre ville Sortie longue 22 km(PAA)
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

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)