



PROGRAMME SPORT SANTE MARS 2024

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					9h MN Nouveau cimetière Nogent l'Artaud (SB)	
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD 11 rue du Petit Condetz (Billard) La Ferté sous Jouarre (Nadine)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Crézanzy Parking du stade (SB)	
4	5	6	7	8	9	10
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Hameau du Geai Villeneuve sur Bellot (Francis)		9h30 MN (M) Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Fontenelle en Brie (SB)	
11	12	13	14	15	16	17
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Gare de Nogent l'Artaud (Nadine)		9h30 MN (M) Stade Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
18	19	20	21	22	23	24
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Hameau St Georges Verdelot (Francis)		9h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes salle des fêtes (SB)	
25	26	27	28	29	30	31

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animées par [Sonia BATOG \(SB\)](mailto:Sonia.BATOG@association-marcher-vers-le-bien-etre.fr) Tel: 06.04.13.86.18

MN jeudi animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](mailto:Laurent.GRIGNON@association-marcher-vers-le-bien-etre.fr) 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)