



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
					9h MN Nouveau cimetière Nogent l'Arthaud (SB) 8h45 MN Corbeville (ST)	8h30 MN ES Gare de Coulommiers vitesse (13km) (PAA)
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Crézancy parking du stade (SB) 8h45 MN Pierrelevée (ST)	8h30 MN ES Parking entrée Nanteuil sur Marne aérobie (15km) (PAA)
4	5	6	7	8	9	10
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essomes (LG)	09h30 MN (M) Essomes LG	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Fontenelle en Brie 8h45 MN Jouarre (ST)	8h30 MN ES St Ouen sur Morin parking St Barthélemy travail en côte (13km) (PAA)
11	12	13	14	15	16	17
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Stade Etampes (LG)	09h30 MN (M) Stade Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pressoir de Bonneil (LG) 8h45 MN Le Theil (ST)	8h30 MN ES Isles les Meldeuses sortie longue (22km) (PAA)
18	19	20	21	22	23	24
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes salle des fêtes (SB) 8h45 MN Montbrieux (ST)	
25	26	27	28	29	30	31

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)