



# PROGRAMME SPORT SANTE AVRIL 2024

## Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI		MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
		9h30 RD Gare Nogent l'Artaud (Nadine)		9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	5-6-7 avril LONGE COTE		
1	2	3	4	5	6	7	
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Bois Baudry (Francis)		9h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nesles la Montagne Eglise (SB)		
8	9	10	11	12	13	14	
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Bois Bellot (Nadine)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN La Chapelle sur Chézy Mairie (SB)		
15	16	17	18	19	20	21	
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Bois Baudry (Francis)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Courboin Eglise (SB)		
22	23	24	25	26	27	28	
	9h30 RD La Ferté sous Jouarre devant Ephad bord de Marne (Nadine)						
29	30						

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

MN jeudi animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](mailto:Laurent.GRIGNON@ambre.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)**