



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
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 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)		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nesles la Montagne Eglise (SB) 8h45 MN Guérard (ST)	8h30 MN ES Eglise Montreuil aux Lions Fartlek 14 km (PAA)
8	9	10	11	12	13	14
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN La Chapelle sur Chézy Mairie (SB) 8h45 MN Crécy la Chapelle (ST)	
15	16	17	18	19	20	21
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Courboin Eglise (SB) 8h45 MN Coulommiers (ST)	8h30 MN ES Jardin du Point du Jour Sortie longue 20km (PAA)
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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)