



LUNDI		MARDI	RCR	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
						9h MN Chézy sur Marne parking du pressoir (SB)	1 2
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Cimetière St Denis les Rebais (Francis)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Terrain de sports de Mont St père (SB)	3 4 5 6 7 8 9
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Gare de Nogent l'Artaud (Nadine)			9h30 MN (M) Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		10 11 12 13 14 15 16
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Ancien cimetière Sablonnière (Francis)			9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Azy sur Marne Eglise (SB)	17 18 19 20 21 22 23
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				9h30 MN (M) Eyssartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogentel Eglise (SB)	24 25 26 27 28 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)