



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
					9h MN Chézy sur Marne Parking du pressoir (SB) 8h45 MN Crécy l Chapelle suivie du Moulin jaune (ST)	RALLYE NORDIQUE n° 4 à Drachy (02) 8h30
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Terrain de sports de Mont St Père (SB)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre Travail en côte 15,5 km (PAA)
3	4	5	6	7	8	9
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)		FETE DE L'ASSOCIATION à Viels Maisons
10	11	12	13	14	15	16
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Azy sur Marne Eglise 8h45 MN Sept sorts (ST)	
17	18	19	20	21	22	23
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartier (LG)	09h30 MN (M) Eyssartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	8h30 MN ES Coulomb en Valois Sortie longue 19km 9h MN Nogentel Eglise (SB) 8h45 MN Verdelot (ST)	8h30 (PAA) le samedi 29
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)