



PROGRAMME SPORT SANTE - JUILLET 2024

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
			9h30 MN (M) (LG)			
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

MN jeudi animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](#) 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)