



# PROGRAMME SPORT SANTE - AOUT 2024

## Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
			9h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)			
			1	2	3	4
			9h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)			
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)**