



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
						1
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Coton au moulin à l'ancienne usine (Nadine)		9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogentel Eglise (SB)	9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Place de Viels Maisons (Francis)		9h30 MN (M) Essomes Salle des Fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes Salle des fêtes (SB)	16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Saacy sur Marne Se garer vers le rond point départ le Ru Philippe (Nadine)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chézy sur Marne Place où il y a le pressoir (SB)	23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)						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)