



## 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
						1
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimrrière de Chézy (LG)		13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		8h30 MN ES (PAA) Parking de Choqueuse 8h45 MN Eglise Coulommiers (ST)
2	3	4	5	6	7	8
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogentel Eglise (SB) 8h45 MN Gare de Villiers sur Morin (ST)	<b>SORTIE à la JOURNEE</b> <b>St Jean aux Bois -</b> <b>Pierrefonds</b>
9	10	11	12	13	14	15
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Salle des Fêtes Essomes (LG)	09h30 MN (M) Salle des fêtes Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes salle des fêtes (SB) 8h45 MN Jouarre (ST)	8h30 MN ES Ehpad La ferté sous Jouarre travail en côte 15km (PAA)
16	17	18	19	20	21	22
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chézy sur Marne Place où il y a le pressoir (SB)	8h30 MN ES Eglise St Denis les Rebais 17 km (PAA)
23	24	25	26	27	28	29
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)						
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)