PROGRAMME SPORT SANTE - OCTOBRE 2024

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	1	2	3	4	5	6
7	9h30 RD Coton Moulin à l'ancienne usine (Nadine) 8	9	9h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG) 10	11	12	13
9h30 RD Eglise de St Germain sur Doue (Francis) 14	15	16	9h30 MN (M) Eglisr de Chézy (LG) 17	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 18	9h MN Azy sur Marne Eglise (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB) 19	20
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 21	9h30 RD Saacy/Marne se garer vers le rond point départ du ru Philippe (Nadine) 22	23	9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG) 24	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 25	9h MN Courboin Eglise (SB) 26	27
9h30 RD Eglise de La Trétoire (Francis) 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 Technique MN SAMEDI animée par Didier BEAUVAIS (DB) 07.65.59.54.88

RD=Rando douce LUNDI animée par Francis Tél: 06.71.91.11.45 , et MARDI animée par 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)