



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
						8h30 MN ES Eglise St Rémy de la Vanne renforcement musculaire 14,5 km (PAA)
	1	2	3	4	5	6
		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de (LG)			8h30 MN ES La Ferté Gaucher Place du marché Vitesse 16,5 km (PAA)
7	8	9	10	11	12	13
		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Azy sur Marne Eglise (SB) 8h45 MN Montanglaust (ST) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	8h30 MN ES Eglise de Vendrest Aérobic 16,5 km (PAA)
14	15	16	17	18	19	20
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pressoir de Bonneil (LG) 9h MN Courboin Eglise (SB) 8h45 MN Le Theil (ST)	8h30 MN ES Gare de la Bretonnière Sortie longue 20,5 km (PAA)
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Légende : MN = Marche nordique

Animateurs : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(PAA) Pierre-André AVIGNON MN ES = entraînement sportif : 06.84.65.87.45

(DB) Didier BEAUVAIS Technique MN 07.65.59.54.88

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Ch Thierry) 06.04.13.86.18

(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)