



# PROGRAMME SPORT SANTE - NOVEMBRE 2024

## Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					9h MN Essises Eglise (SB)	
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD La ferté sous Jouarre salle de billard (Nadine)		9h30 MN (M) Essartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Viffort Mairie (SB)	
4	5	6	7	8	9	10
			9h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mezy Moulin Parking de l'ancienne gare (SB)	
11	12	13	14	15	16	17
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Ehpad La ferté sous Jouarre (Nadine)		9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nesles la Montagne Eglise (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	
18	19	20	21	22	23	24
	9h30 RD Orly sur Morin Eglise (Francis)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogent l'Artaud Nouveau cimetière (SB)	
25	26	27	28	29	30	

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animées par [Sonia BATOG \(SB\)](mailto:Sonia.BATOG@association-mvbe.fr) Tel: 06.04.13.86.18

MN JEUDI animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](mailto:Laurent.GRIGNON@association-mvbe.fr) Tel : 06.14.36.34.07 Technique MN SAMEDI animée par [Didier BEAUVAIS \(DB\)](mailto:Didier.BEAUVAIS@association-mvbe.fr) 07.65.59.54.88

RD=Rando douce LUNDI animée par [Francis](mailto:Francis.Tel@association-mvbe.fr) Tél: 06.71.91.11.45 , et MARDI animée par [Nadine](mailto:Nadine.Tel@association-mvbe.fr) 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)**