



## 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
					9h MN Essises Eglise (SB) 9h MN Forêt de Choqueuse (MF)	8h30 MN ES Gare de Changis 14,5 km Fartlek (PAA)
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartier (LG)	09h30 MN (M) Eyssartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Viffort Mairie (SB)	8h30 MN ES St Cyr sur Morin 16 km Côtes (PAA)
4	5	6	7	8	9	10
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essomes salle des fêtes (LG)	09h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mézy Moulins Parking de l'ancienne gare (SB) 9h MN La ferté sous Jouarre Parking des 2 rivières (MF)	8h30 MN ES Eglise de Bellot 15 km Aérobie (PAA)
11	12	13	14	15	16	17
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 Nesles la Montgne Eglise (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	8h30 MN ES La ferté sous Jouarre Ehpad 19 km Sortie longue (PAA)
18	19	20	21	22	23	24
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogent l'Artaud Nouveau cimetière (SB) 9h MN Etang d'Aulnoy (MF)	
25	26	27	28	29	30	

**\_\_ Légende :** MN = Marche nordique

(DB) Didier BEAUVAIS Technique MN 07.65.59.54.88

**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

(MF) Marylène FRANCOIS MN (Secteur Coulommiers) 06 45 77 20 96 par sms ou tél. après 20h

**(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)**