



# PROGRAMME SPORT SANTE - JANVIER 2025

## Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
		1				5
			2			
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Mairie Saacy sur Marne (Nadine)		9h30 MN (M) Essartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Viels Maison Parking Mairie (SB)	
		6				12
		7	8			
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Eglise de Verdelot (Francis)		9h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Fontenelle en Brie Eglise (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	
		13				19
		14	15			
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Mairie Crouttes sur Marne (Nadine)		9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Nogentel (SB)	
		20				26
		21	22			
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
		27				31
		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](tel:06.04.13.86.18)

MN JEUDI animée par [Laurent GRIGNON \(LG\) Tel : 06.14.36.34.07](tel:06.14.36.34.07) Technique MN SAMEDI animée par [Didier BEAUVAIS \(DB\) 07.65.59.54.88](tel:07.65.59.54.88)

RD=Rando douce LUNDI animée par [Francis Tél: 06.71.91.11.45](tel:06.71.91.11.45) , et MARDI animée par [Nadine Tél: 06.70.20.72.20](tel: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)**