



## 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
		<b>EXCELLENTE ANNEE 2025</b>		13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
		1	2	3	4	5
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Viels Maison Parking Mairie (SB) 9h MN Eglise de Doue (MF)	8h30 MN ES Montreuil aux Lions Mairie - Fartlek 14 km (PAA)
6	7	8	9	10	11	12
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Fontenelle en Brie (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	8h30 MN ES Eglise de Doue Aérobic 14 km (PAA)
13	14	15	16	17	18	19
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 Nogentel Eglise (SB) 9h MN La Ferté Sous Jouarre Parking des 2 rivières (MF)	Du 26 /1 au 1/2 SEJOUR dans LE QUEYRAS
20	21	22	23	24	25	26
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essartier (LG)	09h30 MN (M) Eyssartier (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
27	28	29	30	31		

**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)**