



# PROGRAMME SPORT SANTE - FEVRIER 2025

## Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mairie de Montfaucon (SB)		
						1	2
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Mairie de Crouttes (Nadine)		9h30 MN (M) Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles Espace Eyssartier (SB)		
						3	4
		5				6	7
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Eglise de Bellot (Francis)		9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mezy Moulins Ancienne gare (SB)		
						8	9
						10	11
		12				13	14
	9h30 RD La Trétoire près du lac (Nadine)		9h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)		9h MN Essomes Salle des fêtes (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)		
						15	16
		17				18	19
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Le point du jour Verdelot (Francis)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)			
						20	21
						22	23
						24	25
		26				27	28

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)**