



## 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 Mairie de Montfaucon (SB)	
					1	2
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles Espace Eyssartier (SB)	8h30 MN ES Aldi La Ferté sous Jouarre Fartlek 14 km (PAA)
3	4	5	6	7	8	9
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essomes (LG)	09h30 MN (M) Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mezy Moulins Ancienne gare (SB) 9h MN Doue (MF)	8h30 MN ES Forêt de Choqueuse Renforcement musculaire 14 km (PAA)
10	11	12	13	14	15	16
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)		9h MN Salle des fêtes Essomes (SB) 9h Technique MN Choqueuse (DB)	8h30 MN ES Eglise St Denis les Rebais Sortie longue 18 km (PAA)
17	18	19	20	21	22	23
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		
24	25	26	27	28		

**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)**