



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					9h MN Chateau Thierry Parking de la Poste (SB)	1 2
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Forêt de Choqueuse La Fringale (Nadine)			13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		3 4 5 6 7 8 9
						10 11 12 13 14 15 16
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Ehpad La Ferté sous Jouarre (Nadine)		9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h Technique MN Choqueuse (DB)	17 18 19 20 21 22 23
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Eglise de Basseville (Francis)		9h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise d'Essises (SB)	24 25 26 27 28 29 30
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)						31

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animées par [Sonia BATOG \(SB\)](mailto:sonia.batog@ambre.fr) Tel: 06.04.13.86.18

MN JEUDI animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](mailto:laurent.grignon@ambre.fr) Tel : 06.14.36.34.07 Technique MN SAMEDI animée par Didier BEAUVAIS (DB) 07.65.59.54.88

RD=Rando douce LUNDI animée par Francis Tél: 06.71.91.11.45 , et MARDI animée par Nadine Tél: 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)