



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 Château Thierry Parking de la poste (SB) 9h MN St Cyr sur Morin Mairie (MF)	8h30 MN ES Nanteuil sur Marne Fartlek 13,5 km (PAA)
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)		13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Coulommiers Eglise (MF) 8h30 MN ES Gare de Coulommiers Aérobie 13 km (PAA)	
3	4	5	6	7	8	9
					9h MN St Denis les Rebais Eglise (MF)	8h30 MN ES Forêt de Montceau Sortie longue 18 km (PAA)
10	11	12	13	14	15	16
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 Technique MN Choqueuse (DB)	8h30 MN ES Eglise de La Trétoire Renforcement musculaire 14 km (PAA)
17	18	19	20	21	22	23
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)	09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise d'Essises (SB) 9h MN Nanteuil sur Marne Eglise (MF)	8h30 MN ES Sortie à Paris la journée autour de Notre Dame (PAA)
24	25	26	27	28	29	30
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)						
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)