PROGRAMME SPORT SANTE - AVRIL 2025

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	9h30 RD Billard La Ferté sous Jouarre (Nadine) 1	2	9h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG) 3	4	9h MN Etampes sur Marne Stade de foot (SB) 5	6
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 9h30 RD Place de Vjeils Maisons (Francis) 7	8	9	10	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 11	9h MN Crézancy Parking du stade (SB) 12	13
14	9h30 RD Eglise Méry sur Marne (Nadine) 15	16	9h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG) 17	18	9h Technique MN Choqueuse (DB) 19	20
9h30 RD Eglise de Verdelot (Francis) 21	22	23	9h30 MN (M) Stade Etampes (LG) 24	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 25	9h MN Azy sur Marne Eglise (SB) 26	27
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB) 28	9h30 RD Sablonnières Ferme des Domaines (Nadine) 29	30				

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animées par *Sonia BATOG (SB)* *Tel* : 06.04.13.86.18

MN JEUDI animée par Laurent GRIGNON (LG) 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)