



## 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
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)		9h MN Etampes sur Marne Stade de Foot (SB) 8h45 MN Nanteuil sur Marne Eglise (MF)	8h30 MN ES Parking de Mauperthuis Sortie longue 18,5 km (PAA)
	1	2	3	4	5	6
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Crézancy Parking du stade (SB) 8h45 MN Eglise de Maisoncelles (MF)	
7	8	9	10	11	12	13
		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)		9h Technique MN Choqueuse (DB)	9h MN ES Parking Rue de la Croix de Mission (face au cimetière) Jouarre 13 km (DB)
14	15	16	17	18	19	20
		09h MN (R) Stade Etampes (LG)	09h30 MN (M) Stade Etampes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Azy sur Marne Eglise (SB)	8h30 MN ES Eglise Orly sur Morin (FA)
21	22	23	24	25	26	27
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartier (LG)				
28	29	30				

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)**