



## 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  |
|--|-------|--|-------|--|---|---|
|  |       | <p><b>Le 4 mai 9h MN</b><br/>Fère en Tardenois<br/>aux Ruines du Château<br/>suivi d'un pique nique<br/>si on le désire (SB)</p> |       | <p>13h-14h Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> | <p>8h 45 MN<br/>Mairie de Pierrelevée (MF)</p>  | <p>9h MN ES Parking<br/>de la croix de la Mission<br/>face au cimetière JOUARRE<br/>13 km (Didier Beauvais)</p> |
|  |       |  | 1     | 2  | 3   | 4   |
| <p>14h30-15h30<br/>Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> |       |  |       | <p>13h-14h Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> | <p>9h MN<br/>Vieils Maisons<br/>Parking Mairie (SB)</p>   | <p>8h30 MN ES<br/>Petit Porterons CROUTTES<br/>9 chemin de la poste<br/>(Philippe 0630225053)</p>               |
| 5  | 6     | 7  | 8     | 9  | 10  | 11  |
| <p>14h30-15h30<br/>Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> |       |  |       | <p>13h-14h Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> | <p>9h MN Baulne en Brie<br/>Cimetière (SB)<br/>8h45 MN Parking des 2 rivières<br/>La Ferté sous Jouarre</p> | <p>8h30 MN ES<br/>Eglise de Sablonnières<br/>(Francis 0671911145)</p>   |
| 12   | 13    | 14   | 15    | 16   | 17  | 18  |
| <p>14h30-15h30<br/>Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> |       |  |       | <p>13h-14h Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> | <p>9h Technique MN<br/>Choqueuse (DB)<br/>9h MN Nogent l'Artaud<br/>Nouveau cimetière (SB)</p>              | <p>8h30 MN ES<br/>Mairie de Sablonnières<br/>(Philippe 0630225053)</p>  |
| 19   | 20    | 21   | 22    | 23   | 24  | 25  |
| <p>14h30-15h30<br/>Gymnastique<br/>Pôle santé coté Kinés<br/>Montmirail (SB)</p> |       |  |       |  |   |   |
| 26   | 27    | 28   | 29    | 30   | 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)**