

PROGRAMME SPORT SANTE - JUILLET 2025

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DI
			9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chateau Thierry Palais des rencontres des Blanchard (SB)	
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
			9h30 MN (M) Eyssartier (LG)			
28	29	30	31			

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)