

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 d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN ChateauThierry Palais des Rencontres du Blanchard (SB)	9h MN ES May en Multien Eglise 17 km (PAA)
	1	2	3	4	5	6
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)			8h30 MN ES La Ferté sous Jouarre Ehpad 15,5 km (PAA)
7	8	9	10	11	12	13
					8h45 MN Crécy la Chapelle Gare (MF)	8h30 MN ES St Jean les 2 Jumeaux Eglise 14,5 km (PAA)
14	15	16	17	18	19	20
					8h45 MN Coulommiers Eglise (MF)	8h30 MN ES Jouarre 13 km (PAA)
21	22	23	24	25	26	27
		09h MN (R) Eyssartiers (LG)	09h30 MN (M) Eyssartiers (LG)			
28	29	30	31			

Légende : MN = Marche nordique

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)