



PROGRAMME SPORT SANTE - AOUT 2025

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	RCR	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DI
				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	28	29	30	31

9h MN (SB)
Marie de Montfaucon

9h MN (SB)
Eglise de Courboin

MN = Marche nordique **SAMEDI** - Gym = Activités gymniques d'entretien **LUNDI** - animées par [Sonia BATOG \(SB\)](mailto:sonia.batog@ambre.fr) Tel : 06.04.13.86.18

MN JEUDI animée par [Laurent GRIGNON \(LG\)](mailto:laurent.grignon@ambre.fr) 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)