

# PROGRAMME SPORT SANTE - SEPTEMBRE 2025

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

| LUNDI                                                                    | MARDI                                                    | RCR | JEUDI                                          | VENREDI                                                         | SAMEDI                                             |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h30 RD Mairie<br>Saint Cyr Sur Morin<br>(Nadine)        |     | 9h30 MN (M)<br>Essomes<br>Salle des fêtes (LG) | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h MN (SB)<br>Forum des Associations<br>Montmirail |    |
| 1                                                                        | 2                                                        | 3   | 4                                              | 5                                                               | 6                                                  | 7  |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h30 RD<br>Montflageot<br>chez Marie Angèle<br>(Francis) |     | 9h30 MN (M)<br>Cimetière de Chézy<br>(LG)      | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h MN Eglise<br>Azy sur Marne (SB)                 |    |
| 8                                                                        | 9                                                        | 10  | 11                                             | 12                                                              | 13                                                 | 14 |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h30 RD Ehpad<br>La Ferté sous Jouarre<br>(Nadine)       |     | 9h30 MN (M)<br>Pont d'Azy<br>(LG)              | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |                                                    |    |
| 15                                                                       | 16                                                       | 17  | 18                                             | 19                                                              | 20                                                 | 21 |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h30 RD<br>Mairie de Basseville<br>(Francis)             |     |                                                | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h MN Brasles<br>Espace Eyssartiers<br>(SB)        |    |
| 22                                                                       | 23                                                       | 24  | 25                                             | 26                                                              | 27                                                 | 28 |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h30 RD<br>Coton<br>(Nadine)                             |     |                                                |                                                                 |                                                    |    |
| 29                                                                       | 30                                                       |     |                                                |                                                                 |                                                    |    |

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI et VENDREDI - animées par Sonia BATOG (SB) Tel : 06.04.13.86.18

MN JEUDI animée par Laurent GRIGNON (LG) Tel : 06.14.36.34.07

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)**