

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
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essomes Salle des fêtes (LG)	09h30 MN (M) Essomes Salle des Fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	Forum Association Montmirail (SB)	8h30 MN ES La Ferté sous Jouarre Ehpad 15,5 km (PAA)
1	2	3	4	5	6	7
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Azy sur Marne (SB) 8h45 MN Etang d'Aulnoy (MF)	8h30 MN ES Jardin du Point du Jour 15 km (PAA)
8	9	10	11	12	13	14
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		8h30 MN ES Orly sur Morin 17,5 km (PAA)
15	16	17	18	19	20	21
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles Espace Eyssartier (SB) 8h45 MN La Ferté sous Jouarre Parking des 2 rivières (MF)	8h30 MN ES La Ferté sous Jouarre Ehpad 16 km (PAA)
22	23	24	25	26	27	28
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)						
29	30					

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)