



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
						8h30 MN ES Eglise de Sablonnières 12 km (PAA)
		1	2	3	4	5
		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)		8h45 MN Jouarre Parking du cimetière (MF)	7 au 13 octobre Tour de Belle Ile
6	7	8	9	10	11	12
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mairie La Chapelle sur Chézy (SB) 8h45 MN Eglise Saint Siméon (MF)	8h30 MN ES Foêt de Choqueuse 14,5 km (PAA)
13	14	15	16	17	18	19
					AG à 18h à Villeneuve sur Bellot	
		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)			8h30 MN ES Montreuil aux Lions 14 km (PAA)
20	21	22	23	24	25	26
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartiers (LG)	09h MN (R) Mairie de Brasles (LG)			
27	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)