

Saison 2025/2026

Activités hebdomadaires

- **MARCHE NORDIQUE**

Lundi / Mardi matin (douce) Secteur Château- Thierry (Nadine ou Francis)

Mercredi matin : (Rapide) : Secteur Château- Thierry (Laurent)
(Sport Santé-modéré) Secteur Montmirail (Nadine ou Francis)

Jeudi matin : (Modéré -Sport santé) : Secteur Château Thierry (Laurent)

Samedi matin : (Modéré – Sport santé) : Secteur Château Thierry (Sonia)
(Modéré): Coulommiers (Marylène)

Dimanche matin : (Rapide) : Secteur Ferté s/s Jouarre (Pierre-André)

- **GYM D'ENTRETIEN** (Sonia)

Lundi (Sport santé) : 13h15/14h15 – Montmirail

Vendredi (Sport santé) : 13h/14h - Montmirail

Autres activités

- **INITIATION AU MASSAGE ASSIS FAMILIAL**

Apprendre une technique accessible à tous de détente du corps à partager en famille ou entre amis. Dates : nous contacter

- **Autres activités** ; Dates : nous contacter

Sur une ou plusieurs journées (raquettes longe-cotes, parcours pédestres...)

Sur une journée ou une demi-journée Atelier Bien-être (shiatsu, yoga,...)

Pour vous informer :

Infos générales : Pierre André Avignon - 06.84.65.87.45

Sport Santé : Sonia Batog - 06.04.13.86.18

Site : www.association-ambre.fr / **Email** : asso.ambre@gmail.com

AMBRE- Association Marcher vers le Bien-être (Loi 1901)

Siège social : Maison des associations – 03 AV Wilson – 02400 Château Thierry

Antenne administrative : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot

Saison 2025/2026

Activités hebdomadaires

- **MARCHE NORDIQUE**

Lundi / Mardi matin (douce) Secteur Château- Thierry (Nadine ou Francis)

Mercredi matin : (Rapide) : Secteur Château- Thierry (Laurent)
(Sport Santé-modéré) Secteur Montmirail (Nadine ou Francis)

Jeudi matin : (Modéré -Sport santé) : Secteur Château Thierry (Laurent)

Samedi matin : (Modéré – Sport santé) : Secteur Château Thierry (Sonia)
(Modéré): Coulommiers (Marylène)

Dimanche matin : (Rapide) : Secteur Ferté s/s Jouarre (Pierre-André)

- **GYM D'ENTRETIEN** (Sonia)

Lundi (Sport santé) : 13h15/14h15 – Montmirail

Vendredi (Sport santé) : 13h/14h - Montmirail

Autres activités

- **INITIATION AU MASSAGE ASSIS FAMILIAL**

Apprendre une technique accessible à tous de détente du corps à partager en famille ou entre amis. Dates : nous contacter

- **Autres activités** ; Dates : nous contacter

Sur une ou plusieurs journées (raquettes, longe-cotes, parcours pédestres...)

Sur une journée ou une demi-journée Atelier Bien-être (shiatsu, yoga,...)

Pour vous informer :

Infos générales : Pierre André Avignon - 06.84.65.87.45

Sport Santé : Sonia Batog - 06.04.13.86.18

Site : www.association-ambre.fr / **Email** : asso.ambre@gmail.com

AMBRE- Association Marcher vers le Bien-être (Loi 1901)

Siège social : Maison des associations – 03 AV Wilson – 02400 Château Thierry

Antenne administrative : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot