

PROGRAMME SPORT SANTE - NOVEMBRE 2025

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
						1 2
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Coton (Francis)	9h30 RD Bergères sous Montmirail parkingde l'église (Nadine)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Nesles la Montagne (SB)	
3	4	5	6	7	8	9
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		9h30 RD Eglise de Mécringes (Francis)	9h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Mairie de Nogentel (SB)	
10	11	12	13	14	15	16
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Salle des fêtes Verdelot (Francis)	9h30 RD Montmirail place Waldmichelbach (Nadine)	9h30 MN (M) Cimetière Chézy (LG)		9h MN Monthurel à côté de la Mairie (SB)	
17	18	19	20	21	22	23
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Mairie Saacy sur Marne (Nadine)	9h30 RD Montmirail Parking Lidl (Francis)	9h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)		9h MN Condé en Brie parking collège (SB)	
24	25	26	27	28	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)