

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
					8h45 MN Eglise de Coulommiers (MF)	8h30 MN ES Parking gare Lizy sur Ourq 17 km (PAA)
					1	2
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Nesles la Montagne (SB)	8h30 MN ES Parking Eglise St Denis Coulommiers 17,5 km (PAA)
3	4	5	6	7	8	9
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)	9h MN Mairie de Nogentel (SB)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre 15,5 km (PAA)
10	11	12	13	14	15	16
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)		9h MN Monthurel à côté de la mairie (SB) 8h45 MN Forêt de Choqueuse (MF)	8h30 MN ES La Ferté Gaucher Place du marché 16,5 km (PAA)
17	18	19	20	21	22	23
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)		9h MN Condé en Brie parking collège (SB)	8h30 MN ES Eglise May en Multien 17 km (PAA)
24	25	26	27	28	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)