

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)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courbouin (SB) 8h45 MN Gare de Crécy la chapelle (MF)	8h30 MN ES Parking Forêt de Montceaux 18 km (PAA)
1	2	3	4	5	6	7
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		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 Eglise de La Chapelle sur Chézy (SB)	8h30 MN ES Eglise de La Trétoire 14,5 km (PAA)
8	9	10	11	12	13	14
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise d'Azy sur Marne (SB) 8h45 MN Forêt de Choqueuse (MF)	
15	16	17	18	19	20	21
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)			JOYEUX NOEL			
22	23	24	25	26	27	28
		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)				
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)