



PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - JANVIER 2026

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
			BELLE ANNEE 2026			
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) salle des fêtes Essomes (LG)	09h30 MN (M) salle des fêtes Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chézy sur Marne parking du pressoir (SB) 8h45 MN La Ferté sous Jouarre parking des deux rivières (MF)	8h30 MN ES Parking salle des fêtes Aulnoy 13 km (PAA)
5	6	7	8	9	10	11
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 Ehpad La ferté sous Jouarre 13 km (PAA)
12	13	14	15	16	17	18
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Place de Viels Maisons (SB) 8h45 MN Eglise Nanteuil sur Marne (MF)	8h30 MN ES Forêt de Montceau 18 km (PAA)
19	20	21	22	23	24	25
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Essomes salle des fêtes (SB)	
26	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)