

PROGRAMME SPORT SANTE - JANVIER 2026

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
			BELLE ANNEE 2026			
			1	2	3	4
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Coton (Nadine)	9h30 RD Eglise de Bergère sous Montmirail (Francis)	9h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chézy sur Marne parking du pressoir (SB)	
5	6	7	8	9	10	11
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Vautron (Francis)			13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nesles la Montagne Eglise (SB)	
12	13	14	15	16	17	18
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Nanteuil parking aire de jeux (Nadine)	9h30 RD Montmirail parking Leader Price (Nadine)	9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Place de Viels Maisons (SB)	
19	20	21	22	23	24	25
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Haute Croix (Francis)		9h30 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	

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)