



PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - FEVRIER 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
						1
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimtière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		
2	3	4	5	6	7	8
				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise La Chapelle sur Chézy (SB)	8h30 MN ES Lizy sur Ourcq parking gare 12 km (PAA)
9	10	11	12	13	14	15
				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	8h45 MN Mairie d'Amillis (MF)	8h30 MN ES Orly sur Morin parking église 17,5 km (PAA)
16	17	18	19	20	21	22
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 Eglise Fontenille en Brie (SB) 8h45 MN Mairie de Giremoutiers (MF)	
23	24	25	26	27	28	

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)