

PROGRAMME SPORT SANTE - FEVRIER 2026

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
						1
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Coton (Nadine)	9h30 RD Eglise Bergère sous Montmirail (Francis)	9h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		8
2	3	4	5	6	7	
				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise La Chapelle sur Chézy (SB)	15
9	10	11	12	13	14	
	9h30 RD Ehpad La Ferté sous Jouarre (Nadine)	9h30 RD Montmirail place Wald Michelbach (Nadine)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		22
16	17	18	19	20	21	
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Vautron (Francis)		9h30 MN (M) Salle des fêtes Essomes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Fontenelle en Brie (SB)	
23	24	25	26	27	28	

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)