

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
						8h30 MN ES Parking centre Amillis 14,5 km (PAA)
						1
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 (SB) Eglise d'Essises	8h30 MN ES Eglise de Doue 13 km (PAA)
2	3	4	5	6	7	8
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eyssartiers (LG)	09h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)	13-14-15 mars Séjour à Chimay		
9	10	11	12	13	14	15
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN (SB) Eglise de Nogentel 8h45 MN (MF) Mairie de St Cyr sur Morin	8h30 MN ES Eglise de Vendrest 16,5 km (PAA)
16	17	18	19	20	21	22
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 (SB) Stade de Foot Etampes sur Marne 8h 45 MN (MF) Mairie d'Amillis	8h30 MN ES Eglise St Denis les Rebais 17,5 km (PAA)
23	24	25	26	27	28	29

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)