

PROGRAMME SPORT SANTE - MARS 2026

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		9h30 RD Eglise Bergère sous Montmirail (Francis)	9h30 MN (M) pont de Saulchery (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN (SB) Eglise d'Essises	
2	3	4	5	6	7	8
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD les Fans (Francis)		9h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)	13-14-15 Séjour Chimay		
9	10	11	12	13	14	15
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h30 RD Boitron salle des fêtes (Francis)	9h30 RD Eglise du Gault la Forêt (Francis)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN (SB) Eglise de Nogentel	
16	17	18	19	20	21	22
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)			9h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN (SB) Stade de Foot Etampes sur marne	
23	24	25	26	27	28	29
	9h30 RD Place de Viels Maisons (Francis)					
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)