

PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - AVRIL 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
		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		
		1	2	3	4	5
		09h MN (R) Eyssartiers (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Viels Maisons Place de la Mairie (SB) 9h MN Viels Maisons Place de la Mairie (MF)	8h30 MN ES Eglise St Denis les Rebais 17 km (PAA)
6	7	8	9	10	11	12
					9h MN Condé en Brie Parking salle des fêtes (SB)	8h30 MN ES Eglise Méry sur Marne 12 km (PAA)
13	14	15	16	17	18	19
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courboin (SB) 8h 45 MN Eglise de Coulommiers (MF)	8h30 MN ES Gare Lizy sur Ourq 17 km (PAA)
20	21	22	23	24	25	26
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)			
27	28	29	30			

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)