



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	2	3
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)		9h MN Fère en Tardenois Parking des ruines du vieux château (SB) 8h45 MN Faremoutiers Maison forestière des Bordes (MF)	
4	5	6	7	8	9	10
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Château Thierry Parking Jean Moulin (SB) 8h30 MN ES Eglise de Pierre Levée 12km (PAA)	8h30 MN ES Jardin du Point du Jour 15 km (PAA)
11	12	13	14	15	16	17
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)		8h30 MN ES Eglise Marigny en Orxois 19 km (PAA)
18	19	20	21	22	23	24
		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles Espace Eyssartier (SB) 8h 45 MN Pierre Levée (MF)	31/5 au 7/6 Chemin de Stevenson 1ère Partie
25	26	27	28	29	30	31

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)