



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
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise d'Essises (SB)	31 mai - 7 juin Chemin de Stevenson
1	2	3	4	5	6	7
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Nogent l'Artaud nouveau cimetière (SB) 8h45 MN Eglise de Basevelle (MF)	8h30 MN ES Ehpad La ferté sous Jouarre 15 km (PAA)
8	9	10	11	12	13	14
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Crézancy stade de foot (SB)	8h30 MN ES St Cyr sur Morin 12 km (PAA)
15	16	17	18	19	20	21
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Essomes salle des fêtes (LG)	09h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	Rando Champagne Château Thierry	8h30 MN ES Eglise Ocquerre 16 km (PAA)
22	23	24	25	26	27	28
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)						
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)