



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	4	5
		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h MN (M) Cimetière de Chézy (LG)		8h45 MN Mairie de Pierre Levée (MF)	8h30 MN ES Forêt de Choqueuse 14,5 km (PAA)
6	7	8	9	10	11	12
		09h MN (R) Eyssartier (LG)	09h MN (M) Mairie de Brasles (LG)			8h30 MN ES Mairie Montreuil aux Lions 14 km (PAA)
13	14	15	16	17	18	19
						8h30 MN ES Eglise Marigny en Orxois 19 km (PAA)
20	21	22	23	24	25	26
					8h45 MN La Ferté sous Jouarre Parking des 2 rivières (MF)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre 16 km (PAA)
27	28	29	30	31		
		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)			

Légende : MN = Marche nordique

Animateurs : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Château 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 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)

