



Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
		1	2	3	4	5
			09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)			
6	7	8	9	10	11	12
			09h30 MN (M) Mairie de Brasles (LG)			
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
			09h30 MN (M) Pressoir de Bonneil (LG)			

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 vous orienter si vous ne connaissez pas le lieu du rdv)