

PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - AOUT 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
3	4	5	6	7	8	9
		09h MN (R) Salle des fêtes Essomes (LG)	09h MN (M) Salle des fêtes Essomes (LG)			
10	11	12	13	14	15	16
		09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	09h MN (M) Pont de Saulchery (LG)			
17	18	19	20	21	22	23
					8h45 MN Lieu à préciser (MF)	
24	25	26	27	28	29	30
					9h MN Parking du Pressoir Chézy sur Marne (SB)	
31						
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)						

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)

