

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					4	5
3	4	5	6	7	8	9
			09h30 MN (M) Salle des fêtes Essomes (LG)			
10	11	12	13	14	15	16
			09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)			
17	18	19	20	21	22	23
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)						

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)