

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                                                                                      | 6                                                         |
|                                                                          |       | 09h MN (R)<br>Eglise de Chézy<br>(LG)            | 09h MN (M)<br>Eglise de Chézy<br>(LG)            | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | <b>Forum des Associations</b><br>Chateau-Thierry, Montmirail,<br>La Ferté sous Jouarre |                                                           |
| 7                                                                        | 8     | 9                                                | 10                                               | 11                                                              | 12                                                                                     | 13                                                        |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |       | 09h MN (R)<br>Essomes<br>salle des fêtes<br>(LG) | 09h MN (M)<br>Etampes<br>salle des fêtes<br>(LG) | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h MN Essomes<br>salle polyvalente<br>(SB)                                             | <b>Fête de l'association</b><br>à St Léger près de Rebais |
| 14                                                                       | 15    | 16                                               | 17                                               | 18                                                              | 18                                                                                     | 20                                                        |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |       |                                                  |                                                  | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |                                                                                        |                                                           |
| 21                                                                       | 22    | 23                                               | 24                                               | 25                                                              | 26                                                                                     | 27                                                        |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |       |                                                  |                                                  | 13h-14h Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) | 9h MN Nogent l'Artaud<br>nouveau cimetière<br>(SB)                                     |                                                           |
| 28                                                                       | 29    | 30                                               |                                                  |                                                                 |                                                                                        |                                                           |
| 13h15 - 14h15<br>Gymnastique<br>Pôle santé côté Kinés<br>Montmirail (SB) |       | 09h MN (R)<br>Stade d'Etampes<br>(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 rdy)**