

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
					9h MN Condé en brie salle des fêtes (SB) 8h45 MN Forêt de Choqueuse (MF)	
5	6	7	8	9	10	11
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		
12	13	14	15	16	17	18
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Château Thierry parking de la poste (SB) 8h45 MN Ferté sous Jouarre parking des 2 rivières (MF)	
19	20	21	22	23	24	25
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)		13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		
26	27	28	29	30	31	
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courboin (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 rdy)