

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 8h30 MN ES Forêt de Choqueuse 14 km (PAA)
2 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	3	4 09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	5	6 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	7 9h MN Eglise Essises (SB)	8 8h30 MN ES Eglise de Bellot 14,5 km (PAA)
9 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	10	11 09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	12	13 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	14 8h45 MN Eglise Saint Siméon (MF)	15 8h30 MN ES Ehpap La Ferté sous Jouarre 15,5 km (PAA)
16 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	17	18 09h MN (R) Essomes Salle des fêtes (LG)	19	20 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	21 9h MN Chierry Parking mairie (SB)	22 8h30 MN ES Coulommiers Eglise des Capucins 12,5 km (PAA)
23 et 30 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	24	25	26	27 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	28 9h MN Eglise Azy sur Marne (SB)	29 8h30 MN ES Eglise Coulombs en Valois 17 km (PAA)

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)