

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
						.
2	3	4	5	6	7	8
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)			9h RD Mairie de Nogentel (Nadine)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Essises (SB)	
9	10	11	12	13	14	15
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)			9h RD Eglise Chézy sur Marne (Francis)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		
16	17	18	19	20	21	22
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)		9h30 RD Mairie Boissy le Repos (Francis)	9h RD Chézy /Marne Avenue de la Libération petit parking avec un presseoir (Nadine)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chierry parking mairie (SB)	
23	24	25	26	27	28	29
13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)			9h RD Mairie de Brasles (francis)	13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise Azy sur Marne (SB)	
30						
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 aussi vous orienter si vous ne connaissez pas le lieu du rdv)