PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - DECEMBRE 2026

Marche nordique – Gym d'entretien

Ambre – Association Marcher vers le Bien-êtRE

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 09h MN (R) Pont de Saulchery (LG)	3	4 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	5 8h45 MN La Ferté/Jouarre Parking des 2 rivières (MF)	6 8h30 MN ES Forêt de Montceau 18km (PAA)
7 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	8	9 09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)	10	11 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	12 9h MN Eglise Fontenelle en Brie (SB)	13 8h30 MN ES Coulommiers Eglise des Capucins 13 km (PAA)
14 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	15	16 09h MN (Rl Salle des fêtes Bonneil (LG)	17	18 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	19 9h MN Eglise de Montfaucon (SB) 8h45 MN Etang d'Aulnoy (MF)	20 8h30 MN ES Gare de Changis 16,5 km (PAA)
21 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	22	23	24	25 JOYEUX NOEL	26	27 8h30 MN ES Cocherel salle polyvalente 16,5 km (PAA)
28 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	29	30 09h MN (R) Eyssartiers (LG)	31			29

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)