Ambre
Association Marcher vers le Bien-êtRE

PROGRAMME SPORT SANTE - DECEMBRE 2026

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien

Ambre
Association Marcher vers le Bien-êtRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	1	2	3 9h RD Essomes Eglise-Mairie (Nadine)	4 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	5	6
7 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	8	9	10	11 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	12 9h MN Eglise Fontenelle en Brie (SB)	13
14 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	15	16 9h30 RD Eglise de Viffort (Francis)	17 9h RD Lieu sera précisé sur WhatsApp (Nadine)	18 13h-14h Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	19 9h MN Eglise Montfaucon (SB)	20
21 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	22	23	24	25 JOYEUX NOEL	26	27
28 13h15 - 14h15 Gymnastique Pôle santé côté Kinés Montmirail (SB)	29	30	31			

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)