



PROGRAMME SPORT SANTE - OCTOBRE 2020

Marche Nordique adaptée - Activités gymniques d'entretien



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)	9h MN Brasles espace Essartier (SB)	OCTOBRE ROSE Chateau Thierry 9h parking Palais des sports
			1	2	3	4
14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)			9h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)	10-12h Balade bucolique Chateau Thierry : s'inscrire auprès de Sonia (SB)	Sortie Rando Chantilly - Senlis
5	6	7	8	9	10	11
14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)			9h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)	9h MN Chézy sur Marne église (SB)	
12	13	14	15	16	17	18
14h30-15h30 Montmirail Pôle Santé coté Kinés Gymnastique (SB)						
19	20	21	22	23	24	25
			9h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)		Journée SALON BIEN ETRE Octobre Rose - Chateau Thierry Massage assis (SB)	
26	27	28	29	30	31	

MN = Marche nordique SAMEDI - Gym = Activités gymniques d'entretien LUNDI - animé par [Sonia BATOG \(SB\)](#) Tel: 06.04.13.86.18

MN jeudi animé par Laurent GRIGNON (LG) Tel : 06.14.36.34.07

(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)