



# PROGRAMME MULTI-ACTIVITES OCTOBRE 2020

## Marche nordique – Gym d'entretien



Rythmes MN : (R) Rapide 6km/h (Mer, Sam) - (M) Modéré 4,5 km/h (Jeu, Sam) –(ES) entraînement sportif (dim)

LUNDI	MARD	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)	14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Brasles espace Eyssartier (SB)	<b>OCTOBRE ROSE</b> Chateau Thierry 9h parking Palais des sports
			1	2	3	4
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG)	14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN (R) Pressoir Bonneil (LG) 10-12h Balade bucolique Chateau Thierry : s'inscrire auprès de Sonia (SB) 8h45 MN Chateau Montanglaust (ST)	<b>Sortie Chantilly - Senlis</b>
5	6	7	8	9	10	11
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG)	09h30 MN (M) Eglise de Nogentel (LG)	14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Chézy sur Marne église (SB) 8h45 MN Ex gare de Pontmoulin (ST)	<b>8h30 MN ES</b> Nanteuil sur Marne parking gare (renforcement-travail en côte)(PAA)
12	13	14	15	16	17	18
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)					8h45 le Tertre de Saints (ST)	
19	20	21	22	23	24	25
		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)		9h MN (R) Parking Super U Charly sur Marne (LG) <b>Journée SALON BIEN ETRE</b> Octobre rose Massage assis (SB) 8h45 MN Gare de Jouy sur Morin	
26	27	28	29	30	31	

Légende : MN = Marche nordique

**Animateurs** : (LG) Laurent GRIGNON Marche nordique 06.14.36.34.07

(SB) Sonia BATOG MN (Secteur Ch Thierry) 06.04.13.86.18

(PAA) Pierre-André AVIGNON MN ES = entraînement sportif : 06.84.65.87.45

(ST) Sylvie TAEGER MN (Secteur Coulommiers) 06.14.39.07.79

**(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)**