

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        | 3     | 4                 | 5                                                                              | 6                                                                                         |
| 7     | 8     | 9        | 10    | 11                | 12<br>9h MN Espace Eyssartier de Brasles (SB)<br>9h MN Forêt de Choqueuse (ST) | 13<br>8h30 MN ES<br>Parking du Point du Jour<br>Vitesse (PAA)                             |
| 14    | 15    | 16       | 17    | 18                | 19<br>9h MN Stade de foot Etampes (SB)<br>9h MN Forêt de Choqueuse (ST)        | 20<br>8h30 MN ES<br>Parking Eglise<br>St Jean les 2 Jumeaux<br>Aérobic (PAA)              |
| 21    | 22    | 23       | 24    | 25<br>JOYEUX NOEL | 26                                                                             | 27<br>8h30 MN ES<br>Parking EHPAD<br>La Ferté sous Jouarre<br>Sortie longue rythmée (PAA) |
| 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)**

