



# PROGRAMME MULTI-ACTIVITES JANVIER 2021

## 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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>Belle Année 2021</b> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8h30 MN ES</b> Eglise de Vendrest Sortie confort, post fêtes ! (PAA)                 </div>
4	5	6	7	8	9	10
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     9h MN (R) Pont de Saulchery (LG) 9h MN Essomes Salle des fêtes(SB) 9h MN Butte de Doue (ST)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8h30 MN ES</b> La Ferté Gaucher Place du marché (Renforcement musculaire) (PAA)                 </div>
11	12	13	14	15	16	17
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     9h MN Eglise de Chézy (SB) 9h MN Le Theil (ST)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8h30 MN ES</b> Gare de Lizy sur Ourcq (Montée et descente) (PAA)                 </div>
18	19	20	21	22	23	24
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h MN (R) Essomes Salle des fêtes (LG)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h30 MN (M) Essomes Salle des fêtes (LG)                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     9h MN (R) Eglise de Chézy (LG) 9h MN Brasles Espace Eyssartier(SB) 9h MN Giremoutiers (ST)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8h30 MN ES</b> Eglise de May en Multien (Fartlek) (PAA)                 </div>
25	26	27	28	29	30	31
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h MN (R) Stade d'Etampes (LG)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG)                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     9h MN La Chapelle sur Chézy Mairie (SB) 9h MN Montanglaust (ST)                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>8h30 MN ES</b> Eglise de La Trétoire (Sortie longue) (PAA)                 </div>

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)**

être