PROGRAMME MULTI-ACTIVITES - MARS 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
1	2	09h MN (R) Eglise de Chézy (LG) 3	09h30 MN (M) Eglise de Chézy (LG) 4	5	9h MN St Germain sur Doue Eglise (ST) 6	8h30 MN ES Crouy sur Ourcq Fartlek(PAA) 7
8	9	09h MN (R) Essomes salle des fêtes (LG) 10	09h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG) 11	12	9h MN (R) Pont de Saulchery (LG) 9h MN Condé en Brie Parking du 8 à 8 (SB) 9h MN Eglise de Jouarre (ST) 13	8h30 MN ES Forêt de Montceau Aérobie (PAA) 14
15	16	09h MN (R) Eyssartiers (LG) 17	09h30 MN (M) Eyssartiers (LG) 18	19	9h MN Brasles Espace Eyssartiers (SB) 9h MN Saint Siméon (ST) 20	8h30 MN ES Jouarre Travil en côtes (PAA) 21
22	23	09h MN (R) Stade d'Etampes (LG) 24	09h30 MN (M) Stade d'Etampes (LG) 25	26	9h MN (R) Pont d'Azy 9h MN Nogent l'Artaud nouveau cimetière (SB) 9h MN Forêt du Mans (ST) 27	8h30 MN ES Saacy sur Marne Sortie longue (PAA) 28
29	30	09h MN (R) Eglise de Nogentel (LG) 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)