



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
					9h MN Brasles Condé en Brie supérette 8à8 (SB) 9h MN Moulin du Gué plat Pommeuse (ST)	8h30 MN ES Eglise de St Rémy de la Vanne Fartlek (PAA)
					1	2
		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)		9h MN Nogent l'Artaud Nouveau cimetière (SB) 9h MN St Siméon (ST)	8h30 MN ES Forêt de Montceau Aérobie (PAA)
3	4	5	6	7	8	9
					9h MN Fère en Tardenois Vieux chateau (SB) 9h MN Giremoutiers (ST)	8h30 MN ES Eglise de Bussièeres Sortie longue (PAA)
10	11	12	13	14	15	16
					22-23-24 mai Week End FORET DE FONTAINEBLEAU	
17	18	19	20	21	22	23
		09h MN (R) Pressoir de Bonneil (LG)	09h30 MN (M) Pont de Saulchery (LG)		9h MN Chapelle sur Chézy Eglise (SB) 9h MN St Cyr sur Morin Eglise (ST)	8h30 MN ES Le Point du Jour Technique et marche consciente (PAA)
24	25	26	27	28	29	30

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 TAAGER 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)