



## 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                              | VENREDI | SAMEDI   | DIMANCHE   |
|-------|-------|---------------------------------|------------------------------------|---------|--|--|
|       |       |                                 | 09h30 MN (M)<br>Pont d'Azy (LG)    |         | 9h MN Eglise de Courbouin (SB)<br>9h MN Crecy la Chapelle<br>au Moulin Jaune (ST)  | 8h30 MN ES<br>Eglise d'Ocquerre<br>Sortie longue (PAA) |
|       |       |                                 | 1                                  | 2       | 3  | 4  |
|       |       | 09h MN (R)<br>Stade Etampes(LG) | 09h30 MN (M)<br>Stade Etampes (LG) |         | 9h MN pressoir de Bonneil (LG)<br>9h MN Fontainebleau<br>ou Guérard (ST)<br>8h30 MN ES Gare d'Isles les<br>Meldeuses Sortie longue (PAA) |  |
| 5     | 6     | 7                               | 8                                  | 9       | 10   | 11   |
| 12    | 13    | 14                              | 15                                 | 16      | 17   | 18   |
| 19    | 20    | 21                              | 22                                 | 23      | 24   | 25   |
| 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)**