



## 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
					9h MN Pressoir de Bonneil (LG) 8h45 MN Giremoutiers Eglise (ST)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre Travail en côtes (PAA)
				1	2	3
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Cimetière de Chézy (LG)	09h30 MN (M) Cimetière de Chézy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Palais des rencontres Chateau Thierry (SB) 8h45 MN Le Theil Hara (ST)	8h30 MN ES Eglise de Doue Vitesse (PAA) <b>OCTOBRE ROSE</b> <b>Marche Chateau Thierry</b>
4	5	6	7	8	9	10
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)				13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Eglise de Courboin (SB)	<b>SORTIE PROVINS</b>
11	12	13	14	15	16	17
14h30-15h30 Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)		09h MN (R) Pont d'Azy (LG)	09h30 MN (M) Pont d'Azy (LG)	13h-14h Gymnastique Pôle santé coté Kinés Montmirail (SB)	9h MN Pont de Saulchery (LG) 9h MN Brasles espace Eyssartiers (SB) 8h 45 MN Jouarre Eglise (ST)	8h30 MN ES Ehpad La Ferté sous Jouarre Aérobic (PAA)
18	19	20	21	22	23	24
		09h MN (R) Essomes salle des fêtes (LG)	09h30 MN (M) Essomes salle des fêtes (LG)		9h MN Stade Etampes (LG) 8h45 MN Eglise de Doue (ST)	8h30 MN ES La Ferté Gaucher Fartlek (PAA)
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 pour le lieu du rdv)**