

AVRIL 2015

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1 MN parc du Tremblay	2	3	4 ½R bords de Marne	5 MN parc du Tremblay
6 FERIE	7 Stretching	8 MN bois de Vincennes	9	10	11 MN bois de Vincennes	12 R forêt de Carnelle
13	14 Stretching	15 MN bois de Vincennes	16	17	18 VS	19 VS
20 VS	21 VS	22 VS	23 VS	24 VS	25 VS	26 VS
27 VS	28 VS	29 VS	30 VS			

MAI 2015

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1 FERIE	2 VS	3 MN lac de Créteil
4	5 Stretching	6 MN lac de Créteil	7	8 FERIE	9 ½R forêt de Ferrières	10 Formation Michèle
11	12 Stretching	13 MN parc Choisy le Roi	14 FERIE	15	16 MN parc Choisy le Roi	17 R forêt de Montmorency
18	19 Stretching	20 MN parc du Tremblay	21	22 ½R forêt de Ferrières	23	24 MN parc du Tremblay
25 FERIE	26 Stretching	27 MN domaine des Marmousets	28 R forêt de Montmorency	29	30 MN domaine des Marmousets	31

JUIN 2015

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	2 Stretching	3 MN forêt de la Grange	4	5	6 R bords de Marne	7 MN forêt de la Grange
8	9 Stretching	10 MN forêt Plessis St-Antoine	11 R bords de Marne	12	13 MN forêt Plessis St-Antoine	14 ½R forêt Armainvilliers
15	16 Stretching	17 MN forêt de Grosbois	18	19 ½R forêt Armainvilliers	20	21 MN forêt de Grosbois
22	23 Stretching	24 MN parc du Morbras	25	26	27 MN parc du Morbras	28
29	30 Stretching					

R = Randonnée - **MN = Marche Nordique** - **VS = Vacances Scolaires**

De manière générale :

- **Par mois**, deux randonnées à la journée et deux randonnées à la ½ journée.
Parcours 2ème randonnée plus long et rythme plus soutenu.
- **Par semaine**, deux marches nordiques.
Parcours 2ème marche plus long et rythme plus soutenu.
- **Par semaine**, un cours de stretching.

- **Rendez-vous randonnées** : 8 Heures
: Parking gare RER ligne A de Champigny-sur-Marne
- **Mode de déplacement** : Covoiturage/participation aux frais de carburant
: Transports en commun occasionnellement

- **Rendez-vous marches nordiques** : Au lieu de départ de la marche nordique
: Les mercredis de 19H00 à 21H00
: Les samedis ou dimanches de 09H30 à 11H30

- **Stretching** : de 17H30 à 18H45 / salle de danse **Gymnase Tabanelli**
: 11, rue de Musselburgh à Champigny-sur-Marne

Dans le cadre de son adhésion, l'adhérent peut bénéficier :

- Par mois**, de la randonnée 1/2 journée + journée (bonne condition physique) proposées les samedis et dimanches.
- Par semaine**, d'une marche nordique au choix.
- Par semaine**, d'un cours de stretching offert (venir avec son tapis de sol).

Compte tenu du lancement de l'Energie en Marche, l'adhérent peut également bénéficier, à titre gracieux, actuellement :

- Par mois**, de la randonnée 1/2 journée + journée (bonne condition physique) proposées en semaine, sur inscription auprès de l'animatrice, 4 adhérents minimum.
- Par semaine**, de la 2ème marche nordique, sans inscription préalable.

Vacances Scolaires du samedi 18 avril au dimanche 3 mai

Planning susceptible de modifications éventuelles