

## AVRIL 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1	2 $\frac{1}{2}$ R forêt de Crécy	3 MN Créteil
4	5 Stretching	6 R T.M.F.*	7 BungyPump	8	9 MN Notre Dame	10
11	12 Stretching	13 $\frac{1}{2}$ R forêt de Crécy	14	15	16 R T.M.F.*	17 MN Grosbois
18 VS	19 VS	20 VS	21 BungyPump	22 VS	23 VS	24 VS
25 VS	26 VS	27 VS	28 VS	29	30	

## MAI 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
						1 <b>FERIE</b>
2	3 Stretching	4 $\frac{1}{2}$ R forêt de Ferrières	5 BungyPump	6	7 $\frac{1}{2}$ R forêt de Ferrières	8 MN Vincennes
9	10 Stretching	11	12	13	14 et 15 et 16 <b>Week-end de Pentecôte dans le Morvan</b>	
16	17 Stretching	18 R T.M.F.*	19 BungyPump	20	21 MN Morbras	22
23	24 Stretching	25	26	27	28 R T.M.F.*	29 MN La Grange
30	31 Stretching					

\* **Tour du Massif de Fontainebleau**

## JUIN 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		<b>1</b>	<b>2</b> BungyPump	<b>3</b>	<b>4 R</b> forêt de Carnelle	<b>5 MN</b> Choisy
<b>6</b>	<b>7</b> Stretching	<b>8 R</b> forêt de Carnelle	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 MN</b> Tremblay	<b>12 ½R</b> forêt d'Armainvilliers
<b>13</b>	<b>14</b> Stretching	<b>15 ½R</b> forêt d'Armainvilliers	<b>16</b> BungyPump	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 MN</b> Plessis Saint Antoine
<b>20</b>	<b>21</b> Stretching	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26 MN</b> Vincennes
<b>27</b>	<b>28</b> Stretching	<b>29</b>	<b>30</b> BungyPump	<b>TOTAL 3ème trimestre : 10 Marches Nordiques, 6 Randonnées, 6 ½ Randonnées, 7 séances de BungyPump, 11 cours de Stretching</b>		

### De manière générale :

**Par mois**, deux randonnées à la journée et deux randonnées à la ½ journée

**Par semaine**, une marche nordique

**Par semaine**, un cours de stretching

**Tous les quinze jours**, une séance de BungyPump

### **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 samedis ou dimanches de 09H30 à 11H30

### **Possibilité de covoiturage**

- : A définir entre participants

### **Rendez-vous BungyPump**

- : Parc du Tremblay, parking de la Bodéga Féria de 19H15 à 20H30

### **Stretching**

- : salle de danse **gymnase Tabanelli** de 17H30 à 18H45
- : 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 proposées les samedis et dimanches.

**Par semaine**, de la marche nordique.

**Tous les quinze jours**, de la séance de BungyPump (tarif à la séance ou ticket)

**Par semaine**, d'un cours de stretching pour 40 euros d'adhésion supplémentaire.

**(venir avec son tapis de sol)**

### Compte tenu du lancement de l'Energie en Marche,

**l'adhérent peut également bénéficier, à titre gracieux, actuellement** des randonnées 1/2 journée et journée proposées en semaine, sur inscription préalable auprès de l'animatrice, 4 adhérents minimum.

**Vacances Scolaires : du dimanche 17 avril au dimanche 1er mai 2016**

**Planning N° 6 du 6 mars 2016, susceptible de modifications éventuelles**