

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

PROGRAMME MARCHE NORDIQUE JANVIER 2012

Séances découvertes et initiation toute l'année

Programme d'initiation, contacter Laurent

Prochaines sorties

(Pour les personnes ayant effectuées les séances d'initiation)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 2	3	09h00 Brasles Mairie 14h Choqueuse 4	5	6	7	8
08h Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 9	10	09h00 Malvoisine 14h Piscine château thierrv 11	12	13	14	09h00 Sortie à Sablonnières RV Eglise de Bellot 15
16	17	09h00 Brasles Mairie 14h Choqueuse 18	19	20	09h30 Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 21	22
18h Sortie nocturne Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 23	24	09h00 Malvoisine 14h Piscine château thierrv 25	26	27	09h30 Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 28	29
08h Parc capucins Coulommiers Pkg tennis 30	31					

Infos et inscriptions : Laurent GRIGNON 06.14.36.34.07

Email : contact@association-ambre.info

LEGENDE : En noir *Sorties entrainement* / En vert *Sorties loisirs* / En rouge *Sorties organisées par autres clubs*
En bleu *Sorties rythme maxi 4 km/h, Durée 1h*

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

PROGRAMME MARCHE CONSCIENTE

JANVIER 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	RV 09h00 et 18h30 Pkg Derrière Piscine Château-Thierry		RV 09h00 et 18h30 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers		RV 09h15 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers	
2	3	4	5	6	7	8
RV 09h15 et 18h30 Pkg Tennis Capucins Coulommiers	RV 09h00 et 18h30 Pkg Derrière Piscine Château-Thierry		RV 09h00 et 18h30 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers		RV 09h00 PKG derrière piscine Château Thierry	
9	10	11	12	13	14	15
	RV 09h00 et 18h30 Pkg derrière piscine Château Thierry		RV 09h00 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers		RV 09h15 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers	
16	17	18	19	20	21	22
RV 09h15 Pkg Tennis Capucins Coulommiers	RV 09h00 et 18 h 30 Pkg derrière piscine Château Thierry		RV 09h00 et 18h30 Parking Tennis parc Capucins Coulommiers		RV 09h00 PKG derrière piscine Château Thierry	
23	24	25	26	27	28	29
	RV 09h00 et 18 h 30 Pkg Derrière Piscine Château-Thierry					
30	31					

Infos et inscriptions : Corinne THOMAS Tel : 06.82.19.71.10

Email : contact@association-ambre.info

Association AMBRE (loi 1901)

Siège social : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot

Contact : 06.12.05.86.38 - Site : www.association-ambre.info

Association AMBRE (loi 1901)

Siège social : 16 route château renard – 77510 Villeneuve sur Bellot

Contact : 06.12.05.86.38 - Site : www.association-ambre.info