

Calendrier Nicolas modif le 11/04*

Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau

« Séances en accès libre, du 09/2017 au 07/2018 »

Attention, les carnets (20) du 03-2017 valables jusqu'au 02-2018

« Les séances débutants (Bénodet-le Letty, Pleuven-Moulin du Pont, Combrit-Roscouré) sont mises en place selon la demande. elles ont pour objectif de vous faire découvrir un sport santé & fitness, dans des conditions optimale ; afin que vous puissiez participer aux séances loisirs, si vous le souhaitez. Ces séances sont libres et sans engagement, néanmoins, de 2 à 6 séances « débutants » sont nécessaires pour intégrer les groupes Loisirs, séance à la demande si 3 personnes/séance.

Lundi: Débutants 14h15 à 15h30, Bénodet ou Quimper

Mardi 9h30 à 11h : Loisirs séniors (7 à 9 km)

Mercredi 9h30 à 11h: Tonic (7 à 10km).

Jeudi : Séniors loisirs 9h45 à 11h15, 6 à 7km, Pays Fouesnantais

Jeudi : Débutants sénior 14h15 à 15h30, Quimper et Bénodet

Vendredi : Débutants actifs 14h15 à 15h30, Bénodet et Quimper

Samedi 9h45 à 11h15: Loisirs Actif (7 à 9km)

Samedi: Débutants 14h15 à 15h30, Bénodet ou Quimper (1 samedi/2)

Avril	RDV
Lundi 16	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite.
Mardi 17	Fouesnant, chapelle St Sébastien, Pont Henvez, direction Moustierlin
Mercredi 18	Fouesnant-Cap Coz, parking Pierre et Vacances
Jeudi 19	Bénodet, parking anse du Petit Moulin, chemin de Kerguell
Jeudi 19	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite.
Vendredi 20	Bénodet, parking anse du Petit Moulin, chemin de Kerguell
Samedi 21	Combrit, parking sous pont de Cornouaille
Lundi 23	Bénodet, chemin de Kerguell, en dessous restaurant Tournedos
Mardi 24	Fouesnant Cap Coz, parking de la Pointe après l'hôtel
Mercredi 25	Quimper, Stangala, parking Stancou
Jeudi 26	Fouesnant Cap Coz, parking de la Pointe après l'Hôtel
Vendredi 27	Bénodet, chemin de Kerguell, en dessous restaurant Tournedos
Samedi 28	Pont l'Abbé, parking rive droite, quai St Laurent
Lundi 30	Combrit, Parking plage de Kermor.
Mai	RDV
Mercredi 2	Fouesnant, chapelle St Sébastien, route de Moustierlin
Vendredi 4 ? 9h30 à 11h	Moulin du Pont, résidence de Moulin du Pont En remplacement du mardi 1^{er} Mai
Samedi 5	Bénodet, parking Beg Croas Hent, rond point ferme du Letty à gauche
Samedi 5	Bénodet, parking Beg Croas Hent, rond point ferme du Letty à gauche
	Pas de séances entre le 7 et 10 Mai
Samedi 12	Quimper Nord Guengat, parking Ty Planch (petit !) D63

S'orienter vers les RDV : <https://www.google.fr/maps/@48.0893975,-3.0784565,8z>

Renseignements Infos : 06 07 09 61 06

Inscription 24h à l'avance demandé, pas d'inscription sur place.

Tarif unique séances débutants sans engagement **7 € (bâtons inclus)**

<http://www.nature-forme-evasion.fr/upload/pdf/tarifs-marche-nordique.pdf>

Calendrier susceptible d'être modifié suivant la météo !

Notre actualité nos autres activités

<http://www.nature-forme-evasion.fr/actualites.html>

<http://www.nature-forme-evasion.fr/upload/pdf/gym-fit-ball.pdf>

Visitez notre page Facebook : les photos des séances, sorties MN communes, info Gym Pilates, les stages...

<http://www.facebook.com/pages/nature-forme-evasionfr/125322014150471?v=wall>