

Calendrier Nicolas modif le 08/06*

Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau

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

! les carnets (20séances) du 07-2017 valables jusqu'au 06-2018 !

« 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 horaire été dès le 25/06 : 9h30 à 11h15

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

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

Jeudi : Débutants sénior 09h30 à 11h00, Quimper et Bénodet

Vendredi : Débutants 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)

JUIN	RDV
Vendredi 1er	Bénodet, parking plage du Letty
Samedi 2	Ergué Gabéric, Lestonan, parking Bigoudic Route de Kerho
Lundi 4	Bénodet, parking Hent Groas Guen (rond point Ferme du Letty)
Mardi 5	Bénodet parking Hent Groas Guen (rond point ferme du Letty)
Mercredi 6	Pointe de Moustierlin, parking Grand Large
Vendredi 8	Bénodet, parking Hent Groas Guen (rond point ferme du Letty)
Samedi 9	« Un peu plus loin » Tour des Collines Bleues, Chateaulin RDV 9h50 parking centre équestre, le Vieux Bourg.
Samedi 9	Parking de la CCI Quimper Keradenec
Lundi 11	Moulin du Pont-Pleuven, résidences de Moulin du Pont
Mardi 12	Fouesnant Cap Coz, parking Pierre & Vacances
Mercredi 13	Fouesnant Cap Coz, parking Pierre & Vacances
Jeudi 14	Bénodet, parking Hent Groas Guen (rond point Ferme du Letty)
Vendredi 15	Parking de la CCI Quimper Keradenec
Samedi 16	Fouesnant Cap Coz, parking Pierre & Vacances, face à la plage
Lundi 18	Fouesnant, Parking chapelle St Sébastien Rte de Moustierlin
Mardi 19	Bénodet parking Hent Groas Guen (rond point ferme du Letty)
Mercredi 20	Ergué Gabéric, Lestonan, parking Bigoudic Route de Kerho
Jeudi 21	Bénodet, parking Hent Groas Guen (rond point Ferme du Letty)
Vendredi 22	Moulin du Pont-Pleuven, résidences de Moulin du Pont
Samedi 23	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor
Lundi 25 <u>9h30</u>	Pointe de Moustierlin, parking Grand Large
Mardi 26	Bénodet parking Hent Groas Guen (rond point ferme du Letty)
Mercredi 27	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor

Jeudi 28	Fouesnant, Parking chapelle St Sébastien Rte de Moustierlin
Vendredi 29	Parking de la CCI Quimper Keradenec
Samedi 30	Bénodet, parking chemin de Croas Guen, en face ferme du Letty (parcours pieds dans l'eau)
Juillet	RDV fin des séances Loisirs le 14 juillet, reprise partielle le 20 Aout
Lundi 2 9h30	Combrit, Parking plage de Kermor
Mardi 3 9h45	Concarneau, Le Cabelou, parking plage de la belle étoile + Pic Nic ?
Mercredi 4	Concarneau, Le Cabelou, Plage ,Allée des Tamaris https://www.google.com/maps/place/47%C2%B051'05.7%22N+3%C2%B054'21.1%22W/@47.8515948,-3.9069573,301m/data=!3m2!1e3!4b1!4m1!1m7!3m6!1s0x4810c4cc5790c855:0xc1137c5980954a52!2sAll%C3%A9e+des+Tamaris,+29900+Concarneau!3b1!8m2!3d47.8529935!4d-3.9052993!3m5!1s0x0:0x0!7e2!8m2!3d47.8515932!4d-3.9058626 + Pic Nic ?
Vendredi 6	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor
Samedi 7	« Un peu plus loin » Tour du Menez Hom, parking sommet, 9h50 Pic Nic fin de saison ?

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>