

Calendrier Nicolas modif le 2/17

Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau
« Séances en accès libre, du 09/2017 au 07/2018 »
! les carnets du 10-2017 valables jusqu'au 09-2018 !

« 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-séniors 14h15 à 15h30, autre horaire débutant loisirs avec Erwan* Lundi 9h45 (*)<https://www.sport-nature-by-erwan.com/marche-nordique-en-pays-bigouden-avec-erwan-thoby>
Mardi **9h30** à 11h : Loisirs séniors (7 à 9 km)
Mercredi **9h30** à 11h: Loisirs Actifs (7 à 10km).
Samedi **9h45** à 11h15: Loisirs Actif (7 à 9km)
Samedi: Débutants-Loisirs 14h15 à 15h30, Pays Fouesnantais ou Quimper (1 samedi/2)

Novembre	Rdv
Lundi 5	Combrit, bois de Roscouré, parking devant ancien restaurant la Villa
Mardi 6	Plomelin, rte des Chateaux, parking gore Bodivit, à coté du Péréno
Mercredi 7	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor
Samedi 10	Ergué Gabéric, Lestonan, parking Bigoudic, rte de Kerho
Samedi 10	Moulin du Pont –Pleuven, résidences de Moulin du Pont
Lundi 12	Moulin du Pont –Pleuven, résidences de Moulin du Pont
Mardi 13	Clohars Fouesnant, parking tennis résidences de Golf (à gauche)
Mercredi 14	Combrit, parking sous Pont de Cornouaille*
Samedi 17	Gengat (Qper nord), D39, Ty Planch (petit parking)
Lundi 19	Clohars Fouesnant, parking tennis résidences de Golf (à gauche)
Mardi 20	Gengat (Qper nord), D39, Ty Planch (petit parking)
Mercredi 21	Plomelin, rte des Chateaux, parking Gore Bodivit, à coté du Péréno
Samedi 24	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor
Samedi 24	Quimper, parking de la CCI, Rte de Bénodet
Lundi 26	Combrit, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor
Mardi 27	Quimper, Moulin Vert, parking devant MPT, chemin de Prateyer
Mercredi 28	Fouesnant Cap Coz, parking devant Pierre & Vacances
Decembre	RDV pas de séances entre le 22/12 et 6/01/2019
Samedi 1er	Plomelin, rte des Chateaux, parking Gore Bodivit, à coté du Péréno
Lundi 3	
Mardi 4	
Mercredi 5	
Samedi 8	

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>