

## **Calendrier Nicolas modif le 02/02\***

**Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau**

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

**Attention, les carnets (20) du 01-2017 valables jusqu'au 01-2018**

**« 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**

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

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

<b>Fevrier</b>	<b>RDV</b>
Jeudi 1er	Bénodet, parking Hent Beg Croassen, rond point ferme du Letty
Samedi 3	Guengat, parking base nord, lieu dit Plaisance
Lundi 5	Combrit, parking restaurant la Vila après le pont de Cornouaille
Mardi 6	Quimper, Ludugris, parking stade de foot Kervahu
Mercredi 7	Plomelin, Rte des Châteaux, anse de Meilh Mor, sous St Roch
Jeudi 8	Plomelin, Rte des Châteaux, anse de Meilh Mor, sous St Roch
Samedi 10	Quimper, Ludugris, parking stade de foot Kervahu
Lundi 12	Fouesnant, chapelle St Sebastien, rond point Pont Henvez
Mardi 13	Plomelin, Rte des Châteaux, anse de Meilh Mor, sous St Roch
Mercredi 14	Pte de Moustierlin, parking Grand Large
Jeudi 15	Pte de Moustierlin, parking Grand Large
Samedi 17	Plomelin, Rte des Châteaux, anse de Meilh Mor, sous St Roch
Samedi 17	Quimper, plaine du Moulin Vert, parking MPT chemin de Pratayer
Lundi 19	Combrit, parking du Pigeonnier, rte de Kermor
Mardi 20	Combrit, parking sous le pont de Cornouaille
Mercredi 21	Combrit, parking sous le pont de Cornouaille
Jeudi 22	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite
Samedi 24	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite.
Samedi 24	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite
Lundi 26	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite
Mardi 27	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite.
Mercredi 28	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Penfrat, au fond à droite.
<b>Mars</b>	<b>RDV</b>
Jeudi 1er	Quimper, Ludugris, parking stade de foot Kervahu
	Reprise Lundi 12 mars

**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>