

## **Calendrier Nicolas modif' le 10/08**

**Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau**  
**« Séances en accès libre, du 09/2017 au 07/2018 »**  
**! les carnets 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, horaire été dès le 9/07 : 9h45 à 11h15

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

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

Vendredi : Débutants 14h15 à 15h30, a partir du 29/06 de 9h45 à 11h15,

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

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

<b>Aout</b>	<b>RDV</b>
Vendredi 3, 9h45	Bénodet parking plage du Letty, en face de l'UCPA
Lundi 6, 9h45	Bénodet, parking Hent Crosen, 2° a droite rond point ferme du Letty
Vendredi 10, 9h45	Combrit, parking plage de Kermor
Lundi 13, 9h45	Combrit, parking plage de Kermor
Vendredi 16	Bénodet, parking plage du Letty, en face de l'UCPA
Lundi 27	Fouesnant, chapelle St Sébastien, Rte de Moustierlin (sous réserve 9h45 sinon 14h15)
<b>Septembre</b>	<b>RDV</b>
Samedi 1/09	Tréméoc, parking plan d'eau le Roc'h
Lundi 3 <b>14h15</b>	Combrit, parking du Pigeonnier Rte de Kermor , en haut a droite.
Mardi 4	Bénodet, parking Hent Croassen, Rte du Letty, 2° a droite rond point Atelier des Saveurs
Samedi 8	Combrit, parking plage de Kermor
Lundi 10	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Moulin du Pont, parking au fond a droite.
Mardi 11	Tréméoc, parking plan d'eau le Roc'h
Mercredi 12	Combrit, parking plage de Kermor
Samedi 15	Plogonnec D63, La Motte (montagne de Locronan)
	<b>fin des séances Loisirs le 14/07, reprise le samedi 1/09.</b> <b>Séances débutants entre le 28/07 et 27/08 lundi, Vendredi, 9h45</b>

**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>