

Calendrier Nicolas modif' le 05/12*

Pays Fouesnantais, Quimper Nord et Concarneau

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

Attention, les carnets du 11-2016 sont utilisables jusqu'au 12-2017

« 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 Nouveauté

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

Décembre	RDV en préparation
Samedi 2	Quimper, Stangala, parking Stancou (à gauche)
Lundi 4	Combrit, bois de Roscouré, parking face au restaurant
Mardi 5	Tréméoc, Plan d'eau Le Roch Huela
Mercredi 6	Combrit, Bois de Roscouré, parking sous pont de Cornouaille
Jeudi 7	Pleuven, Moulin du Pont, résidences de Moulin du Pont, au fond.
Samedi 9	Quimper, Moulin Vert Kermabeuzen, parking stade de foot
Lundi 11	Pleuven, Moulin du Pont, résidence de Penfrat au fond à gauche
Mardi 12	Plomelin, cale de Rosulien, route des Châteaux
Mercredi 13	La foret Fsnt, parking plage Kerleven, camping des Saules
Jeudi 14	Combrit, Bois de Roscouré, parking sous le pont de Cornouaille
Samedi 16	Pic nic de Noel ? : Le Cap Coz, parking au bout de la Pointe
Lundi 18	Fouesnant, chapelle St Sébastien, route de Moustierlin (Pont Henvez)
Mardi 19	Pic nic de Noel ? : lieu à définir
Mercredi 20	Pic nic de Noel ? : lieu à définir
Jeudi 21	Bénodet, parking chemin Beg Croas hent (rond point Ferme du Letty)
Samedi 23 (?)	Sous réserve : Tréméoc, Plan d'eau Le Roch Huela
Janvier	RDV
	*****Reprise le Samedi 6/01/2018*****
Samedi 6	Pte de Moustierlin, parking Grand Large

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>