

# Calendrier novembre décembre 2017

Pays Bigouden(la Torche, Pont l'abbé, le Guilvinec, haut pays bigouden, Plomelin....)

n'oubliez pas de vous inscrire merci.

Attention calendrier modifié le 6 décembre.

## Cours de marche nordique

Lundi 9h30/11h15 loisirs séniors (8 à 10 km).

Vendredi 9h30/11h15 (loisirs, 8 à 11 km).

Samedi 9h30/11h15 (loisirs Actifs, 8 à 11 km).

Samedi 14h 15h45 débutants et première année.

Mardi 9h30 débutants.

« Les séances débutants ont pour objectif de vous permettre l'apprentissage dans des conditions optimales afin que vous puissiez participer aux séances loisirs, si vous le souhaitez Ces séances sont libres et sans engagement, néanmoins, vous pouvez souscrire un carnet d'activités»

Pour s'orienter sur les RDV, <http://www.geoportail.fr/visu2D.do?ter=metropole>

Choisissez la carto IGN et insérez le lieu et la commune dans les fenêtres de renseignements

## Cours de gymnastiques pilates et stretching

lundi 18h30 stretching dynamique au malamok Guilvinec

lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec

mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiagat

jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiagat

## Marche nordique

<b>Samedi 28</b>	Rdv lavoir canapé
<b>Samedi 14h</b>	Rdv pigeonnier combrit.
<b>Lundi 30 octobre</b>	Rdv cimetièrre st Alour
<b>novembre</b>	
<b>Vendredi 3</b>	Rdv Pors Carn.
<b>Samedi 4</b>	<b>Pas de cours.</b>
<b>lundi 6</b>	Rdv port de bouc Kerity.
<b>Vendredi 10</b>	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
<b>Samedi 11</b>	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv port de bouc kerity.</b>
<b>Lundi 13</b>	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
<b>Vendredi 17</b>	<b>Rdv port de bouc Kerity.</b>

<b>Samedi 18</b>	<b>Rdv port de bouc Kerity.</b>
<b>Samedi 18 14h</b>	<b>Rdv cantine de mer Lesconil.</b>
<b>Lundi 20</b>	<b>Rdv eglise de l'île tuddy..</b>
<b>Vendredi 24</b>	<b>Rdv cimetièrre de combrit orientation.</b>
<b>Samedi 25</b>	<b>Rdv cimetièrre de combrit orientation.</b>
<b>Samedi 14H</b>	<b>Rdv pigeonnier de Combrit.</b>
<b>Lundi 27</b>	<b>Rdv chapelle croiziou Loctudy.</b>
<b>décembre</b>	
<b>Vendredi 1</b>	<b>Rdv église ile Tuddy.</b>
<b>Samedi 2</b>	<b>Rdv église ile Tuddy.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv chapelle du Croiziou Loctudy.</b>
<b>Lund 4</b>	<b>Rdv la torche.</b>
<b>Vendredi 8</b>	<b>Rdv chapelle du croiziou loctudy.</b>
<b>Samedi 9</b>	<b>Rdv chapelle du croiziou .</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv port de Bouc Kérite.</b>
<b>Lundi 11</b>	<b>Rdv cantine de mer Lesconil.</b>
<b>Vendredi 15</b>	<b>Rdv la Torche.</b>
<b>Samedi 16</b>	<b>Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner .</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv maison de la baie d'audierne petit Goûter.</b>
<b>Lundi 18</b>	<b>Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner.</b>
<b>Vendredi 22</b>	<b>Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner .</b>
<b>Samedi 23</b>	<b>Rdv Pors carn.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv pors carn</b>

**Ou tel 06 10 13 84 36 Pas d'inscription sur place!**

**Tarif unique séances débutants: 7 € ttc (bâtons, encadrement, memento+ goodies) minimum : 4**

**Calendrier susceptible d'être modifié suivant la météo et l'actualité du staff !**

**Les événements Marche Nordique**

<http://www.nature-forme-evasion.fr/Events-Nordic-Walking-2010-2011-actualites-22.html>

**Nouveau**

**Séances stretching dynamique, pilates, gymnastique posturale.**

**Se renseigner auprès de Sophie.**

[sophie@nature-forme-evasion.fr](mailto:sophie@nature-forme-evasion.fr)

**Séances Waff & Swiss Ball & gym zen enfant**

<http://www.marche-nordique-en-bretagne.fr/Swiss-Ball-et-Waff-seances-2011-2012-actualites-21.html>

**Visitez notre page Facebook Pro**

<http://www.facebook.com/pages/nature-forme-evasionfr/125322014150471?v=wall>