

Calendrier février 2019

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

Attention calendrier en cours, programmé en fonction des marées et des saisons. Beaucoup de parcours inondés.

n'oubliez pas de vous inscrire merci !!.

les cours de gymnastiques posturales pilates et stretching débutent le lundi 10 septembre. Inscriptions toute l'année.

Lundi 16H posturale, équilibre, soulesse, mobilité, spéciale séniors.

lundi 18h30 yoga pilates au malamok Guilvinec

lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec

mercredi 10h stretch pilates doux (ou yoga pilates) spécial sénior salle providence Treffiagat

mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiagat

jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiagat

tarifs gymnastique 146€ 30 séances _ 81€ 15 séances

Cours de marche nordique

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

Mardi 9h30 initiation spéciale séniors.

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

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

Samedi 14h 15h45 débutants et première année.

Tarifs marche nordique 22 séances 140€ 16 séances 105€ 10 séances 70€

« 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

Marche nordique

février	
Vendredi 1	Rdv chapelle de la Madeleine Penmarch.
Samedi 2	Rdv pors carn cause inondation.
Samedi 2 14h	Rdv port de bouc Kerity.
Lundi 4	Rdv pors carn cause inondation.
Vendredi 8	Rdv port de plaisance de Ste marine.
Samedi 9	Rdv port de plaisance de Ste marine.
Samedi 9 14h	Rdv cimetièrre de combrit.
Lundi 11	Pas de marche.
Vendredi 15	Rdv chapelle de Tronoene....
Samedi 16	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 16 14h	Rdv sémaphore de Lesconil.
Lundi 18	Rdv chapelle de Tronoene
Vendredi 22	Rdv port de bouc Kerity
Samedi 23	Rdv port de Bouc Kerity
Samedi 23 14h	Rdv chapelle de Tronoenne
Lundi 25	Rdv à définir

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

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>