

Calendrier janvier février 2018

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

**Bonne année à toutes et à tous et pour cette
nouvelle année
n'oubliez pas de vous inscrire merci !!.**

Attention calendrier modifié le 12 février.

Cours de gymnastiques pilates et stretching

*lundi 18h30 stretching dynamique au malamok Guilvinec
lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec
mcredi 11h pilates salle de la providence Treffiat
jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiat*

Cours de marche nordique

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

Mardi 9h30 initiation.

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

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

Samedi 14h 15h45 débutants et première année.

« 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

| <i>janvier</i> | |
|--------------------|---|
| Vendredi 5 | Rdv la Torche. |
| Samedi 6 | Rdv la Torche. |
| Samedi 14h | Rdv la Torche. |
| Lundi 8 | Rdv la Torche. |
| Mardi 9 | Rdv la Torche. |
| Vendredi 12 | Rdv pors de plaisance de Ste Marine. |
| Samedi 13 | Rdv pors de plaisance de Ste Marine. |
| Samedi 14h | Rdv la torche |

| | |
|----------------------|--|
| Lundi 15 | Rdv pors de plaisance de Ste Marine. |
| Mardi 16 | |
| Vendredi 19 | Rdv cimetièrè St Alour Lesconil. |
| Samedi 20 | Rdv cimetièrè St Alour Lesconil. |
| Samedi 14H | Rdv cimetièrè st alour |
| Lundi 22 | Rdv cimetièrè St Alour Lesconil. |
| Mardi 23 | |
| Vendredi 26 | RdvPors Carn. |
| Samedi 27 | RdvPors Carn. |
| Samedi 14h | Rdv port de bouc kerity |
| Lundi 29 | RdvPors Carn. |
| Mardi 30 | |
| fevrier | |
| Vendredi 2 | Rdv chapelle st Tremeur Guivinec. |
| Samedi 3 | Rdv chapelle st Tremeur Guivinec. |
| Samedi 14h | Rdv pors carn |
| Lundi 5 | Rdv chapelle st Tremeur Guivinec. |
| Mardi 6 | |
| Vendredi 9 | Rdv cantine de mer Lesconil(cause froid). |
| Samedi 10 | Rdv cantine de mer Lesconil(cause froid). |
| Samedi 14h | Rdv cimetièrè st Alour. |
| Lundi 12 | Rdv cantine de mer Lesconil(cause froid). |
| Mardi 13 | |
| Vendredi 16 | Rdv la torche cause inondation |
| Samedi 17 | Pas de marche formation. |
| Samedi 14h | Pas de marche formation. |
| Lundi 19 | Rdv la torche cause inondation |
| Mardi 20 | |
| Vendredi 23 | Rdv quai st Laurent Pont l'abbé. |
| Samedi 24 | Rdv quai st Laurent Pont l'abbé. |
| Samedi 21 14h | Rdv Kerity port de bouc. |
| Lundi 26 | |
| Mardi 27 | |
| | |
| | |

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>