

## Calendrier octobre novembre decembre 2018

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

stage yoga pilates ball lundi 29 octobre 18h30 malamok 1h  
stage yoga pilates mercredi 31 octobre providence treffiagat 1h

**Attention(calendrier en cours, programmé en fonction des marées et des saisons).**

**n'oubliez pas de vous inscrire merci !!.**

*les cours de gymnastiques posturales pilates et stretching débutent le lundi 10 septembre.*

*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€ 30séances \_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 à11 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

<b>OCTOBRE</b>	
Lundi 29	Pas de marche.
<b>NOVEMBRE</b>	
Vendredi 2	Rdv 9H25 église de tregunnec.
Samedi 3	Pas de marche.
<b>Samedi 14h</b>	<b>Pas de marche.</b>
Lundi 5	Rdv pigeonnier de combrit.
Vendredi 9	Rdv pigeonnier de combrit.
Samedi 10	Rdv pigeonnier de combrit.
<b>Samedi 10 14h</b>	<b>Rdv sémaphore de Lesconil.</b>
Lundi 12	Rdv 9H25 église de tregunnec.
Vendredi 16	Rdv sémaphore de Lesconil.
Samedi 17	Rdv sémaphore de Lesconil.
<b>Samedi 17 14h</b>	<b>Rdv sémaphore de Lesconil.</b>
Lundi 19	Rdv sémaphore de Lesconil.
Vendredi 23	Rdv Treustel L'île tuddy.
Samedi 24	Rdv Treustel L'île tuddy.
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv chapelle de Tronoene.</b>
Lundi 26	Rdv Treustel L'île tuddy.
Vendredi 30	Rdv cale de Rosulien plomelin.
Samedi 31	Rdv cale de rosulien plomelin.
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv à définir.</b>
<b>DECEMBRE</b>	
Lundi	
Vendredi	
<b>Samedi</b>	
Lundi	
Vendredi	
Samedi	
<b>Samedi 14h</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>