

Calendrier avril 2018

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

n'oubliez pas de vous inscrire merci !!.
Attention calendrier modifié le 21 avril.

**Samedi 19 mai sortie à la pointe du raz
rdv 9H30**

Cours de gymnastiques pilates et stretching à l'année.

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

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

avril	
Vendredi 6	Rdv calle de Rosulien.
Samedi 7	Rdv calle de Rosulien.
Samedi 14H	Rdv parking port de plaisance de Ste Marine.
Lundi 9	Rdv plomelin fontaine avant le centre équestre de keraotred.

Mardi 10	Rdv plage du Léhan Treffiagat.
Vendredi 13	Rdv plage de Tronoene
Samedi 14	PAS DE MARCHE LE MATIN
Samedi 14h	Rdv pors carn.
Lundi 16	Rdv plage de Tronoene
Mardi 17	Rdv parking du grand bleu.
Vendredi 20	Rdv centre nautique de kerobistin ste marine apéro déjeuner.
Samedi 21	Rdv pors carn apéro déjeuner.
Samedi 14h	Rdv plage de tronnoene.
Lundi 23	Rdv kerobistin ste marine apéro déjeuner.
Mardi 24	Rdv plage du léhan Treffiagat.
Vendredi 27	Rdv chapelle st Tremeur Guilvinec
Samedi 28	Rdv pigeonier combrit.
samedi14h	Rdv pointe de ste marine.
Lundi 30	Rdv chapelle st treneur Guilvinec
mai	Calendrier en cours.

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>