

Calendrier mai juin 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 11 juin.

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

Cours de gymnastiques pilates et stretching à l'année.

*Lundi 16h gymnastique posturale spéciale séniors adaptée
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 débutants 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.

« 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

Lundi 30	Rdv chapelle st treneur Guilvinec
mai	.
Vendredi 4	Rdv chapelle bonne nouvelle
Samedi 5	Rdv chapelle bonne nouvelle

Samedi 14h	Rdv cimetièrre de st alour
	Reprise des cours lundi 14 MAI n'hésitez pas à consulter les planning de Nicolas pour d'autres marches et erwan pour la marche aquatique
Lundi 14	Rdv plage de Tronoene
Mardi 15	Rdv la Torche
Vendredi 18	Rdv pigeonnier de Kermor
Samedi 19	rdv baie des trepassées point du Raz apéro déjeunatoire ouvert à tous les groupes(impératif de s'inscrire en avance).
Samedi 14h	Pas de marche
Lundi 21	Rdv pors carn.
Mardi 22	Rdv à définir
Vendredi 25	Rdv chapelle du croiziu Loctudy.
Samedi 26	Rdv chapelle du croiziu Loctudy.
Samedi 14H	Rdv cimetièrre st Alour Lesconil.
Lundi 28	Rdv pigeonnier de Kermor.
Mardi 29	Rdv à définir
juin	
Vendredi 1	Rdv St Alour Plobannalec.
Samedi 2	Rdv St Alour.
Samedi 14h	Rdv chapelle bonne nouvelle.
Lundi 4	Rd St alour
Mardi 5	Rdv chapelle de la madeleine Penmarch.
Vendredi 8	Rdv cimetièrre de Combrit.
Samedi 9	Rdv chemin des Korrigans Treguenec.
Samedi 14h	Rdv pors carn (les marais de Lescors).
Lundi 11	Rdv chemin des Korrigans Treguenec.
Vendredi 14	Rdv chapelle de Tronoenne.
Samedi 15	Rdv ile tuddy plage du teven.
Samedi 14h	Rdv cantine de mer Lesconil.
Lundi 17	Rdv cimetièrre de Combrit.
Vendredi 21	Rdv cantine de mer Lesconil.
Samedi 22	Rdv cantine de mer Lesconil.
Samedi 14h	Rdv chaelle st treneur Guilvinec.
Lundi 24	Rdv plage du teven Ile tudy.
Vendredi 28	rdv plage du teven Ile tudy.
samedi

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>