

Calendrier septembre octobre 2022

bonne rentrée marche nordique

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

etn'oubliez pas de vous inscrire par sms ou

whatts app..merci ! 0610138436 Rdv pouvant être modifié pour

cause de météo

Cours de marche nordique

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

Mardi 9h30 initiation 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 renseignemen

<i>septembre</i>	
Samedi 3s	Pas de marche journée des associations
Samedi 14h	Rdv chapelle de treneur guilvinec.
Lundi 5s	Rdv loctudy chapelle du Croiziou
Mardi 6s	Pas de marche
Vendredi 9s	Rdv la Torche parking de droite
Samedi 10s	Rdv .chapelle de la madeleine
Samedi 14h	Rdv viviers de treffiagat
Lundi 12s	Rdv la torche parking de droite
Mardi 13s	Rdv parking du léhan treffiagat

Vendredi 16s	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 17s	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 14h	Rdv pigeonnier de Combrit
Lundi 19s	Rdv cimetièrre de combrit
Mardi 20s	Rdv chapelle st treneur guilvinec
Vendredi 23s	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 24s	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 14h	Rdv chapelle du croiziu
Lundi 26s	Rdv chapelle de Tronoene
Mardi 27s	Rdv cantine de mer Lesconil
Vendredi 30s	Rdv chapelle bonne nouvelle ploneour (étang du moulin neuf)
<i>octobre</i>	Rdv a définir
Samedi	
Samedi 14h	

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 yoga pilates, pilates, gymnastique posturale, gymnastique adaptée.

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>