

Calendrier janvier 2023

Bonnes résolution et bonne année

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

etn'oubliez pas de vous inscrire par sms whatsapp
ou mail ..merci !(Vous pouvez me joindre par sms et whatsapp 0610138436)

Cours de gymnastiques pilates gymnastique douce yoga pilâtes actifs et séniors

lundi 15h gymnastique douce et adaptée séniors

lundi 16h gymnastique posturale séniors

lundi 18h30 yoga pilâtes au malamok Guilvinec

lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec

mecredi 10h pilates doux salle de la providence Treffiat(séniors)

mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiat

jeudi 19h yoga pilates salle de la providence Treffiat

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 renseignements*

Samedi 31 dec	Rdv viviers de treffiagat avec apéro bulles
<i>janvier</i>	
Lundi 2 j	Rdv viviers de Treffiat
Mardi 3j	Pas de marche
Vendredi 6j	Rdv la torche

Samedi 7j	Rdv la Torche
Samedi 14h	Rdv pors pors carn
Lundi 9j	Rdv sémaphore de Lesconil
Mardi 10j	
Vendredi 13 j	Rdv cimetièr de Combrit
Samedi 14 j	Rdv cimetièr de combrit
Samedi 14h	Rdv parking pigeonnier de Combrit
Lundi 16 j	Rdv cimetièr de Combrit
Mardi 17 j	
Vendredi 20 j	Rdv la torche
Samedi 21 j	Rdv la torche
Samedi 14h	Rdv pors carn
Lundi 23 j	Rdv chapelle de Tronoene
Mardi 24 j	
Vendredi 27 j	Rdv viviers de Treffiagat
Samedi 28 j	Rdv chapelle du croiziu loctudy
Samedi 14h	Rdv cantine de mer Lesconil
Lundi 30 j	Rdv chapelle du Groiziu Loctudy
Mardi 31 j	
<i>fevrier</i>	
Vendredi	Rdv à définir
Samedi	
Samedi 14h	
Lundi	
Mardi	
Vendredi	
Samedi	
Samedi 14h	
Lundi	
Mardi	
Vendredi	
Samedi	
Samedi 14h	
Lundi	
Mardi	
Vendredi	

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>