

Calendrier mai 2023

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>mai</i>	
Lundi 1m	Rdv loctudy chapelle du Croiziou
Mardi 2m	Pas de marche
Vendredi 5m	Rdv la Torche parking de droite
Samedi 6m	Rdv .chapelle de la madeleine
Samedi 14h	Rdv viviers de treffiagat
Lundi 8m	Rdv la torche parking de droite
Mardi 9m	Rdv parking du léhan treffiagat
Vendredi 12m	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 13m	Rdv cimetièrre de Combrit

Samedi 14h	Rdv pigeonier de Combrit
Lundi 15m	Rdv cimetière de combrit
Mardi 16m	Rdv chapelle st tremeur guilvinec
Vendredi 19m	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 20m	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 14h	Rdv chapelle du croiziou
Lundi 22m	Rdv chapelle de Tronoene
Mardi 23m	Rdv cantine de mer Lesconil
Vendredi 27m	Rdv chapelle bonne nouvelle ploneour (�tang du moulin neuf)
Samedi 28m	
Samedi 14h	

tel 06 10 13 84 36 Pas d'inscription sur place!

**Tarif unique séances débutants: 7 à ttc (b tons, encadrement, mémento+ goodies)
minimum : 4**

Calendrier susceptible d'être modifié suivant la météo et l'actualité du staff !

Les  v nements Marche Nordique

<http://www.nature-forme-evasion.fr/Events-Nordic-Walking-2010-2011-actualites-22.html>

Séances pilates, yoga pilates, pilates swiss ball, pilates massages(avec rouleau roll foam).gymnastique adapt eactifs et séniors.

sophie@nature-forme-evasion.fr

<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>