

Calendrier septembre 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>septembre</i>	
Samedi 2s	Pas de marche journée des associations.
Samedi 14h	Rdv viviers de treffiagat
Lundi 4s	Rdv la torche parking de droite
Mardi 5s	Rdv parking du léhan treffiagat
Vendredi 8s	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 8s	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 14h	Rdv pigeonnier de Combrit
Lundi 10s	Rdv cimetièrre de combrit
Mardi 11s	Rdv chapelle st tremeur guilvinec

Vendredi 14s	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 15s	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 14h	Rdv chapelle du croiziou
Lundi 17s	Rdv chapelle de Tronoene
Mardi 18s	Rdv cantine de mer Lesconil
Vendredi 21s	Rdv chapelle bonne nouvelle ploneour (étang du moulin neuf)
Samedi 22s	
Samedi 14h	
Lundi 24s	
Mardi 25s	
Vendredi 28s	
Samedi 29s	
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>

Séances pilates, yoga pilates, pilates swiss ball, pilates massages(avec rouleau roll foam).gymnastique adaptéeactifs 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>