

# Calendrier avril mai 2025

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

**et .....n'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 Treffiagat(séniors)*

*mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiagat*

*jeudi 19h yoga massage avec roll form salle de la providence Treffiagat*

## **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  
renseignement*

<b>avril</b>	
Vendredi 18..	Rdv cimetiére de Combrit
Samedi 19,,	Rdv cimetiére de combrit
Samedi 14h	Rdv la torche
Lundi 21,,	Rdv cimetiére de Combrit

Vendredi 25,,	Rdv cimetier de St alour
Samedi 25,,	Rdv la torche
<b>Samedi 14h</b>	Rdv pors carn
Lundi 27,,	Rdv cimetièr de St alour
<b>mai</b>	
Vendredi 2,,	Rdv viviers de Treffiagat
Samedi 3,,	Rdv chapelle du croiziu loctudy
<b>Samedi 14h</b>	Rdv cantine de mer Lesconil
Lundi 5,,	Rdv chapelle du Groiziu Loctudy
Vendredi 9,,	Rdv guilvinec parking de la grève blanche
Samedi 11,,	Rdv viviers de Lechiagat
<b>Samedi 14h</b>	Rdv sémaphore de Lesconil
Lundi 13,,	Rdv pigeonier de Combrit
<b>Mardi</b>	
Vendredi 17,,	Rdv pointe de la Torche
Samedi 18,,	Rdv chapelle de Tronoene
<b>Samedi 14h</b>	Rdv cimetièr de Combrit
Lundi 20,,	Rdv Kerbenigou Treogat
<b>Mardi</b>	
Vendredi 24,,	Rdv cimetièr de st Alour
Samedi 25,,	Rdv chapelle bonne nouvelle
<b>Samedi 14h</b>	
Lundi 27,,	
<b>Mardi</b>	
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](mailto: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>*