

Mardi 9h30/11h15 (seniors actifs, 6 à 8 km)
 Mercredi 9h30/11h15 (tonic, 7 à 10 km) &
 14h15/15h45 (spé débutants loisirs, 5/7 kms)
 Vendredi 9h45/11h15 (loisirs, 6 à 8km),
 Samedi 10h/11h45 (loisirs, 6 à 9km) & 14h15/15h45 (spé débutants actifs, 5/7 kms)
 Dimanche 10h/11h45 (loisir, 7 à 10 km)
Programme susceptible de modifications suivant la météo et actualité du Staff NFE

Pour s'orienter autour de Quimper <http://sig-diffusion.quimper-communaute.fr/>

En cas de mauvais temps, séance de swiss Ball & Waff à l'Espace sportif de Kervihan à Fouesnant de 9h30 à 11h
 Nouveauté 2010, également Swiss Ball et Waff, le jeudi matin 9h45 à 11h à l'Espace sportif de Kervihan à Fouesnant

| <i>Septembre</i> | <i>RDV</i> |
|--------------------|--|
| <i>1 Mercredi</i> | <i>Qper, Stangala, parking Kerlic (annulée !)</i> |
| <i>1 Mercredi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large Spé Débutants</i> |
| <i>3 Vendredi</i> | <i>Cap coz, parking Pierre & Vacances ! Nouvel horaire !</i> |
| <i>4 Samedi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large</i> |
| <i>4 Samedi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large Spé Débutants</i> |
| <i>5 Dimanche</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking du port (Reprise en douceur !)</i> |
| <i>7 Mardi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking du port</i> |
| <i>8 Mercredi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large (! Annulée !)</i> |
| <i>8 Mercredi</i> | <i>Bénodet, parking du Letty Spé Débutants (! Annulée !)</i> |
| <i>10 Vendredi</i> | <i>Bois de Roscouré, Ste Marine (sous le Pont de Cornouaille) ! Nouvel horaire !</i> |
| <i>11 Samedi</i> | <i>Cale de Rossulien, rte des Châteaux, Plomelin</i> |
| <i>11 Samedi</i> | <i>Cap Coz, parking Pierre & Vacances Spé Débutants</i> |
| <i>12 Dimanche</i> | <i>Cale de Rossulien, rte des Châteaux, Plomelin</i> |
| <i>14 Mardi</i> | <i>Cale de Rossulien, rte des Châteaux, Plomelin</i> |
| <i>15 Mercredi</i> | <i>Cale de Rossulien, rte des Châteaux, Plomelin</i> |
| <i>15 Mercredi</i> | <i>Cap coz, parking Pierre & Vacances Spé Débutants</i> |
| <i>17 Vendredi</i> | <i>Bénodet, parking du Letty, portions du parcours dans l'eau ! Nouvel horaire !</i> |
| <i>18 Samedi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking du Port, Nouveau circuit avec portions dans l'eau !</i> |
| <i>18 Samedi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large Spé Débutants</i> |
| <i>19 Dimanche</i> | <i>Qper, Stangala, parking Kerlic</i> |
| <i>21 Mardi</i> | <i>Plomeur, parking chapelle de Tronoen, 9h45</i> |
| <i>22 Mercredi</i> | <i>Cap Coz, Parking Pierre & Vacances</i> |
| <i>22 Mercredi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking Grand Large Spé Débutants</i> |
| <i>24 Vendredi</i> | <i>Qper, Stangala, parking Kerlic</i> |
| <i>25 Samedi</i> | <i>Ste Marine, parking du Pigeonnier, Rte de Kermor</i> |
| <i>25 Samedi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking du port Spé Débutants</i> |
| <i>26 Dimanche</i> | <i>PAS de Séance ! Trail Aven Ster Goz-Rosporden Oxygène et MN 12km Infos et inscriptions 02 98 57 83 09, 06 78 79 51 90</i> |
| <i>28 Mardi</i> | <i>Plomelin, Cale de Rossulien « Les Vire Court »</i> |
| <i>29 Mercredi</i> | <i>Combrit, parking du Pigeonnier, rte de Kermor</i> |
| <i>29 Mercredi</i> | <i>Pte de Moustierlin, parking du Port, Spé Débutants</i> |
| <i>Octobre</i> | <i>RDV</i> |
| <i>1 Vendredi</i> | <i>Tréméoc, Le Roc'h, plan d'eau du Moulin Neuf « Nouveau parcours »</i> |
| <i>2 Samedi</i> | <i>Tréméoc, Le Roc'h, plan d'eau du Moulin Neuf « Nouveau parcours »</i> |
| <i>2 samedi</i> | <i>Combrit, parking Kermor, le Pigeonnier Spé Débutants</i> |
| <i>3 Dimanche</i> | <i>Locronan, bois du Nevet, parking maison forestière, Nouveau Spot NW !</i> |