

Calendrier rentrée septembre 2021

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

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

Cours de gymnastiques pilates gymnastique douce yoga pilâtes actifs et séniors(à l'année et stages)

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 pilates 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
renseignements*

Samedi 28 août	Rdv la torche
Lundi 30 août	Rdv canrtine de mer Lesconil
septembre	
Mardi 1 spt	Pas de marche
Vendredi 3 spt	Rdv la Torche
Samedi 4 spt	Rdv la Ttorche
Samedi 14h	Rdv pors carn

Lundi 6 spt	Rdv la Torche
Mardi 7 spt	Rdv parking du grand bleu penmarch
Vendredi 11 sept	Rdv pigeonier de Combrit
Samedi 12 spt	Rdv pigeonier de Combrit
Samedi 14h	Rdv parking camping municipal de Penmarch(ou les viviers)
Lundi 14 spt	Rdv cimetière de Combrit
Mardi 15spt	Rdv parking du L�han treffiagat
Vendredi 18 spt	Rdv sémaphore de Lesconil
Samedi 19 spt	Rdv sémaphore de Lesconil
Samedi 14h	Rdv parking cantine de mer Lesconil
Lundi 21 spt	Rdv chapelle de Tronoene
Mardi 22 spt	Rdv chapelle st tremeur Guilvinec
Vendredi 25 spt	Rdv avant kerbenigou treogat
Samedi 26 spt	
Samedi 14h	Rdv Kerbenigou Treogat
Lundi 28 spt	Rdv chapelle du Groiziou Loctudy
Mardi 29 spt	Rdv chapelle du Croiziou Loctudy
<i>octobre</i>	
Vendredi 1 oct	Rdv � définir
Samedi 2 oct	
Samedi 14h	
Lundi 4 oct	
Mardi 5oct	
Vendredi 8 oct	
Samedi 9 oct	
Samedi 14h	
Lundi 11oct	
Mardi 12 oct	
Vendredi 15oct	
Samedi 16 oct	
Samedi 14h	
Lundi 18 oct	
Mardi 19 oct	
Vendredi 22 oct	
Samedi 23 oct	

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 yoga pilates, pilates, gymnastique posturale, gymnastique adaptée.

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>