

Calendrier novembre décembre 2017

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

n'oubliez pas de vous inscrire merci.

Attention calendrier modifié le 12 décembre.

Cours de marche nordique

Lundi 9h30/11h15 loisirs séniors (8 à 10 km).

Vendredi 9h30/11h15 (loisirs, 8 à 11 km).

Samedi 9h30/11h15 (loisirs Actifs, 8 à 11 km).

Samedi 14h 15h45 débutants et première année.

Mardi 9h30 débutants.

« 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

Cours de gymnastiques pilates et stretching

lundi 18h30 stretching dynamique au malamok Guilvinec

lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec

mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiat

jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiat

Marche nordique

Samedi 28	Rdv lavoir canapé
Samedi 14h	Rdv pigeonnier combrit.
Lundi 30 octobre	Rdv cimetièrre st Alour
novembre	
Vendredi 3	Rdv Pors Carn.
Samedi 4	Pas de cours.
lundi 6	Rdv port de bouc Kerity.
Vendredi 10	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
Samedi 11	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
Samedi 14h	Rdv port de bouc kerity.
Lundi 13	Rdv chemin des korrigans (se garer à l'église de Treguennec et covoiturer).
Vendredi 17	Rdv port de bouc Kerity.

Samedi 18	Rdv port de bouc Kerity.
Samedi 18 14h	Rdv cantine de mer Lesconil.
Lundi 20	Rdv eglise de l'ile tuddy..
Vendredi 24	Rdv cimetièrre de combrit orientation.
Samedi 25	Rdv cimetièrre de combrit orientation.
Samedi 14H	Rdv pigeonnier de Combrit.
Lundi 27	Rdv chapelle croiziu Loctudy.
décembre	
Vendredi 1	Rdv église ile Tuddy.
Samedi 2	Rdv église ile Tuddy.
Samedi 14h	Rdv chapelle du Croiziu Loctudy.
Lund 4	Rdv la torche.
Vendredi 8	Rdv chapelle du croiziu loctudy.
Samedi 9	Rdv chapelle du croiziu .
Samedi 14h	Rdv port de Bouc Kéryty.
Lundi 11	Rdv cantine de mer Lesconil.
Vendredi 15	Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner .
Samedi 16	Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner .
Samedi 14h	Rdv maison de la baie d'audierne petit Goûter.
Lundi 18	Rdv maison de la baie d'audierne apéro déjeuner.
Vendredi 22	Rdv pors Carn.
Samedi 23	Rdv Pors carn.
Samedi 14h	Rdv pors carn.
Dimanche 31 décembre rdv 9H30 Sortie de fin d'année à la Torche(parking du fond) apéro bulles pour bien commencer 2018.	
Reprise des cours vendredi 5 janvier 2018.	

Ou 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

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>

