

Calendrier mai 2018

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

n'oubliez pas de vous inscrire merci !!.
Attention calendrier modifié le 22 mai.

**Samedi 19 mai sortie à la pointe du raz
rdv 9H30**

Cours de gymnastiques pilates et stretching à l'année.

*Lundi 16h gymnastique posturale spéciale séniors adaptée
lundi 18h30 stretching dynamique au malamok Guilvinec
lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec
mcredi 11h pilates salle de la providence Treffiatat
jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiatat*

Cours de marche nordique

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

Marche nordique

Lundi 30	Rdv chapelle st treneur Guilvinec
mai	.
Vendredi 4	Rdv chapelle bonne nouvelle
Samedi 5	Rdv chapelle bonne nouvelle

Samedi 14h	Rdv cimetière de st alour
	Reprise des cours lundi 14 MAI n'hésitez pas � consulter les planning de Nicolas pour d'autres marches et erwan pour la marche aquatique
Lundi 14	Rdv plage de Tronoene
Mardi 15	Rdv la Torche
Vendredi 18	Rdv pigeonnier de Kermor
Samedi 19	rdv baie des trepass�es point du Raz apéro déjeunatoire ouvert � tous les groupes(impératif de s'inscrire en avance).
Samedi 14h	Pas de marche
Lundi 21	Rdv pors carn.
Mardi 22	Rdv � définir
Vendredi 25	Rdv chapelle du croiziou Loctudy.
Samedi 26	Rdv chapelle du croiziou Loctudy.
Samedi 14H	Rdv cimiti�re st Alour Lesconil.
Lundi 28	Rdv pigeonnier de Kermor.
Mardi 29	Rdv � définir
juin	
Vendredi 1	Rdv St Alour.
Samedi 2	Rdv St Alour.
Samedi 14h	Rdv chapelle bonne nouvelle.

Ou tel 06 10 13 84 36 Pas d'inscription sur place!

Tarif unique séances débutants: 7 à ttc (b tons, encadrement, mémento+ goodies) minimum : 4

Calendrier susceptible d'être modifié suivant la météo et l'actualité du staff !

Les  v nements 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>