

## Calendrier mai juin 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 27 juin.**

### *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*  
*mecredi 11h pilates salle de la providence Treffiagat*  
*jeudi 19h30 pilates salle de la providence Treffiagat*

## **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**

<b>Lundi 30</b>	<b>Rdv chapelle st treneur Guilvinec</b>
<b>mai</b>	.
<b>Vendredi 4</b>	<b>Rdv chapelle bonne nouvelle</b>
<b>Samedi 5</b>	<b>Rdv chapelle bonne nouvelle</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv cimetière de st alour</b>
	<b>Reprise des cours lundi 14 MAI n'hésitez pas à consulter les planning de Nicolas pour d'autres marches et erwan pour la marche aquatique</b>
<b>Lundi 14</b>	<b>Rdv plage de Tronoene</b>

<b>Mardi 15</b>	<b>Rdv la Torche</b>
<b>Vendredi 18</b>	<b>Rdv pigeonier de Kermor</b>
<b>Samedi 19</b>	<b>rdv baie des trepassées point du Raz apéro déjeunatoire ouvert à tous les groupes( impératif de s'inscrire en avance).</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Pas de marche</b>
<b>Lundi 21</b>	<b>Rdv pors carn.</b>
<b>Mardi 22</b>	<b>Rdv a définir</b>
<b>Vendredi 25</b>	<b>Rdv chapelle du croiziu Loctudy.</b>
<b>Samedi 26</b>	<b>Rdv chapelle du croiziu Loctudy.</b>
<b>Samedi 14H</b>	<b>Rdv cimitière st Alour Lesconil.</b>
<b>Lundi 28</b>	<b>Rdv pigeonier de Kermor.</b>
<b>Mardi 29</b>	<b>Rdv à définir</b>
<b>juin</b>	
<b>Vendredi 1</b>	<b>Rdv St Alour Plobannaec.</b>
<b>Samedi 2</b>	<b>Rdv St Alour.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv chapelle bonne nouvelle.</b>
<b>Lundi 4</b>	<b>Rd St alour</b>
<b>Mardi 5</b>	<b>Rdv chapelle de la madeleine Penmarch.</b>
<b>Vendredi 8</b>	<b>Rdv cimetièrre de Combrit.</b>
<b>Samedi 9</b>	<b>Rdv chemin des Korrigans Treguenec.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv pors carn (les marais de Lescors).</b>
<b>Lundi 11</b>	<b>Rdv chemin des Korrigans Treguenec.</b>
<b>Vendredi 14</b>	<b>Rdv chapelle de Tronoenne.</b>
<b>Samedi 15</b>	<b>Rdv ile tuddy plage du teven.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv cantine de mer Lesconil.</b>
<b>Lundi 17</b>	<b>Rdv cimetièrre de Combrit.</b>
<b>Vendredi 21</b>	<b>Rdv cantine de mer Lesconil.</b>
<b>Samedi 22</b>	<b>Rdv cantine de mer Lesconil.</b>
<b>Samedi 14h</b>	<b>Rdv chaelle st treneur Guilvinec.</b>
<b>Lundi 24</b>	<b>Rdv plage du teven Ile tudy</b>
<b>Vendredi 29</b>	<b>rdv plage du teven Ile tudy apéro déjeunatoire</b>
<b>Samedi 30</b>	<b>....rdv chapelle st evy st jean trolimon apéro déjeunatoire</b>
<b>Samedi 14H</b>	<b>Rdv chapelle de Croiziu cause chaleur.</b>
<b>Lundi 2</b>	<b>Rdv Pors carn apéro déjeunatoire</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Rdv chapelle bonne nouvelle Ploneour.</b>
<b>Samedi</b>	<b>Rdv centre nautique de Ste marine.</b>
<b>Lundi</b>	<b>Rdv sémaphore de Lesconil.</b>
	<b>Fin des cours, reprise dernière semaine d'aôt</b>

*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](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>