

### **Calendrier séances de Nordic Walking - Sophie - Janvier à Mars 2010**

**Lundi 9h30/11h15**(seniors loisirs, 6 à 8 km), **Vendredi 9h30/11h15** (seniors loisirs, 6 à 8km),  
& **Samedi 9h30/11h15** (loisirs, 7 à 9km)

en Actualités :

Initiations pendant les vacances scolaires,

**Events Nordic Walking** encadrés par Sophie et Nicolas

<http://www.nature-forme-evasion.fr/Events-Nordic-Walking-2010-actualites-22.html>

+ Calendrier séances marche nordique **Maman & bébé** & stages **Gym Ball**

<http://www.nature-forme-evasion.fr/Seances-speciales-mamans-nordic-walkeuses-avec-BB-actualites-29.html>

Visualisez la météo qu'il fait sur votre site de marche nordique : Treffiagat, Le Guilvinec

<http://webcam-treffiagat.icomme.fr/public/webcam/blank.php>

<http://webcam.leguilvinec.com/public/webcam/blank.php>

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>septembre</b>            |  |
| Lundi 13                    | Rdv parking de la torche   |
| Vendredi 17                 | Rdv parking de la torche   |
| samedi 18                   | Rdv parking de la torche   |
| Lundi 20                    | Chapelle St Trémeur.Rdv parking de Men Meur  |
| Vendredi 24                 | Chapelle St Trémeur.Rdv parking de Men Meur  |
| Samedi 25                   | Chapelle St Trémeur.Rdv parking de Men Meur  |
| Lundi 27                    | <b>Lîle tuddy plage de Kermor.Rdv parking de L'île tuddy à côté de l'église</b>                                |
| <b>octobre</b>              |  |
| Vendredi 1                  | <b>Lîle tuddy plage de Kermor.Rdv parking de L'île tuddy à côté de l'église</b>                                |
| Samedi 2                    | <b>Lîle tuddy plage de Kermor.Rdv parking de L'île tuddy à côté de l'église</b>                                |
| Lundi 4                     | Treffiagat Lesconil. Rdv parking du Léhant Treffiagat. <b>Renforcement musculaire</b>                          |
| Vendredi 8                  | Treffiagat Lesconil. Rdv parking du Léhant Treffiagat. <b>Renforcement musculaire</b>                          |
| Samedi 9                    | Treffiagat Lesconil. Rdv parking du Léhant Treffiagat. <b>Renforcement musculaire</b>                          |
| Lundi 11                    | La rivière de Pont l'abbé. Rdv sur les quais   |
| Vendredi 15                 | La rivière de Pont l'abbé. Rdv sur les quais   |
| Samedi 16                   | La rivière de Pont l'abbé. Rdv sur les quais   |
| Lundi 18                    | Rdv parking de la Torche. <b>Longue distance</b>   |
| Vendredi 22                 | Rdv parking de la Torche. <b>Longue distance</b>   |
| <b>Dimanche 24</b><br>event | <b>Tronoën les marais de Lescors. Rdv parking de la plage de Tronoen</b><br><b>Rassemblement 12km et 14 km</b> |
| <b>novembre</b>             |  |
| Lundi 8                     | <b>Bois de Roscouré.rdv parking de gauche avant le pont de Cornouaille</b>                                     |
| Vendredi 12                 | <b>Bois de Roscouré.rdv parking de gauche avant le pont de Cornouaille</b>                                     |
| Samedi 13                   | <b>Bois de Roscouré.rdv parking de gauche avant le pont de Cornouaille</b>                                     |
| Lundi 15                    | Tréméoc. Rdv parking du moulin neuf. <b>Parcours chronométré</b>   |
| Vendredi 19                 | Tréméoc. Rdv parking du moulin neuf. <b>Parcours chronométré</b>   |
| Samedi 20                   | Tréméoc. Rdv parking du moulin neuf. <b>Parcours chronométré</b>   |
| Lundi 22                    | Lesconil plage du stere.rdv parking du sémaphore   |
| Vendredi 26                 | Lesconil plage du stere.rdv parking du sémaphore   |
| Samedi 27                   | Lesconil plage du stere.rdv parking du sémaphore   |
| Lundi 29                    | Les marée de Lescors .rdv parking de la Torche   |
| <b>decembre</b>             |  |
| Vendredi 3                  | Les marée de Lescors .rdv parking de la Torche   |
| Samedi 4                    | Les marée de Lescors .rdv parking de la Torche   |
| Lundi 6                     | Beuzec St jean Trolimon. Rdv chapelle de Beuzec  |
| Vendredi 10                 | Beuzec St jean Trolimon. Rdv chapelle de Beuzec  |
| Samedi 11                   | Beuzec St jean Trolimon. Rdv chapelle de Beuzec  |
| Lundi 13                    | Pors carn St Guénolé.Rdv parking de pors carn  |
| Vendredi 17                 | Pors carn St Guénolé.Rdv parking de pors carn  |
| Samedi 18                   | Pors carn St Guénolé.Rdv parking de pors carn  |

*Attention, des séances peuvent être annulées ou modifiées. Pas de séance lors de l'alerte Orange de Météo France. Inscription J-2 minimum, par téléphone 06 10 13 84 36 ou rubrique contact [www.sophie@nature-forme-evasion.fr](mailto:www.sophie@nature-forme-evasion.fr)*