

Calendrier septembre octobre 2024

bonne rentrée marche nordique

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

etn'oubliez pas de vous inscrire par sms ou

whatts app..merci ! 0610138436 Rdv pouvant être modifié pour

cause de météo

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 renseignemen

<i>mai</i>	
Lundi	Rdv loctudy chapelle du Croiziou
Mardi 2m	Pas de marche
Vendredi 20s	Rdv la Torche parking de droite
Samedi 21s	Rdv .chapelle de la madeleine
Samedi 14h	Rdv viviers de treffiagat
Lundi 23s	Rdv la torche parking de droite
Mardi 24s	Rdv parking du léhan treffiagat
Vendredi 27s	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 28s	Rdv cimetièrre de Combrit

Samedi 14h	Rdv pigeonier de Combrit
Lundi 30s	Rdv cimetièrre de combrit
<i>octobre</i>	
Vendredi 4oc	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 5oc	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 14h	Rdv chapelle du croiziou
Lundi 7oc	Rdv chapelle de Tronoene
Vendredi 11oc	Rdv chapelle bonne nouvelle ploneour (étang du moulin neuf)
Samedi 12 oc	Rdv loctudy chapelle du Croiziou
Samedi 14h	Rdv chapelle du croiziou
Lundi 14oc	Rdv la Torche parking de droite
Vendredi 18oc	Rdv .chapelle de la madeleine
Samedi 19oc	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 14h	Rdv la torche parking de droite
Lundi 21oc	Rdv parking du léhan treffiagat
Vendredi 25oc	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 26oc	Rdv cimetièrre de Combrit
Samedi 14h	Rdv à définir
Lundi 28oc	Rdv à définir

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

Tarif unique séances débutants: 8€ ttc (bâtons, encadrement)

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>

Séances yoga pilates, yoga pilates avec roll form, pilates avec swiss ball, pilates, gymnastique posturale, gymnastique adaptée.

sophie@nature-forme-evasion.fr

Visitez notre page Facebook Pro

<http://www.facebook.com/pages/nature-forme-evasionfr/125322014150471?v=wall>