

Calendrier septembre octobre 2026

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

**etn'oubliez pas de vous inscrire par sms whatsapp
app ou mail ..merci !** (Vous pouvez me joindre par sms et whatsapp app

0610138436)

Cours de gymnastiques pilates gymnastique douce yoga pilâtes actifs et séniors

lundi 15h gymnastique douce et adaptée séniors

lundi 16h gymnastique posturale sénio

lundi 17h30 yoga pilâtes au malamok Guilvinec

lundi 18h30 yoga pilâtes au malamok Guilvinec

lundi 19h30 pilates core avec swiss ball au malamok Guilvinec

mecredi 10h callisthénie pilates doux salle de la providence Treffiat(séniors)

mecredi 11h callisthénie pilates salle de la providence Treffiat

jeudi 19h yoga massage avec roll form salle de la providence Treffiat

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
renseignement.....lieux de rdv google map*

septembre	
Samedi 5,,	Rdv cimetiere de combrit
Samedi 14h	Rdv la torche
Lundi 7,,	Rdv cimetière de Combrit
11/08/26	Rdv cimetier de St alour

Samedi 12,,	Rdv la torche
Samedi 14h	Rdv pors carn
Lundi 14,,	Rdv cimetière de St alour
18/08/26	Rdv viviers de Treffiat
Samedi 19,,	Rdv chapelle du croiziu loctudy
Samedi 14h	Rdv cantine de mer Lesconil
Lundi 21,,	Rdv chapelle du Groiziu Loctudy
Vendredi 25,,	Rdv guilvinec parking de la grève blanche
Samedi 26,,	Rdv viviers de Lechiagat
Samedi 14h	Rdv sémaphore de Lesconil
Lundi 28,,	Rdv pigeonier de Combrit
Mardi	
Vendredi 17,,	Rdv pointe de la Torche
Samedi 18,,	Rdv chapelle de Tronoene
Samedi 14h	Rdv cimetière de Combrit
Lundi 20,,	Rdv Kerbenigou Treogat
Mardi	
Vendredi 24,,	Rdv cimetière de st Alour
Samedi 25,,	Rdv chapelle bonne nouvelle
Samedi 14h	Rdv la torche
Lundi 27,,	Rdv pors carn
Mardi	Rdv cimetière de St alour
Octobre	Rdv viviers de Treffiat
Vendredi 2,,	Rdv chapelle du croiziu loctudy
Samedi 3,,	Rdv cantine de mer Lesconil
Samedi 14h	Rdv chapelle du Groiziu Loctudy
Lundi 5,,	Rdv guilvinec parking de la grève blanche
Vendredi 9,,	Rdv viviers de Lechiagat
Samedi ,10,,	Rdv sémaphore de Lesconil
Samedi 14h	Rdv pigeonier de Combrit
Lundi 12,,	Rdv chapelle Tronoen
Vendredi 16,,	Rdv concasseur Treguennec
Samedi 17,,	Rdv pors carn le Mambo
Samedi 14h	Rdv chapelle de la madeleine
Lundi 19,,	Rdv sous le pont de Cornouaille
Mardi	
Vendredi 23,,	Rdv chapelle du Croiziu Loctudy

Samedi 24,,	Rdv après le cimetière de Saint Alour
Samedi 14h	Rdv port de Lesconil
Lundi 26,,	Rdv plage de la grève blanche Guilvinec
Mardi	
Vendredi 30,,	

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

**Tarif unique séances débutants: 10 € 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>

**Séances yoga pilates; Callisthénie, pilates massages avec roll foam, pilates
swiss ball ..Ateliers facias relaxation**

sophie@nature-forme-evasion.fr

N'hésitez pas à me joindre par SMS