

# Calendrier Nicolas Fevrier 2012<sub>modif' le 23/01 \*</sub>

## **Pays Fouesnantais, CC de Quimper, Pt l'Abbé**

Mardi 9h30/11h15 (seniors actifs, 6 à 10 km)

Mercredi 9h30/11h15 (tonic, 7 à 12 km) & 14h15 à 15h45 Débutants séniors 1<sup>ère</sup> année

Vendredi 9h30/11h15 (loisirs, 6 à 10 km),

Samedi 10h/11h45 (loisirs Actif, 7 à 10 km)

& **Nouveauté (6 pers mini)** pour les " couche tard " 14h15 à 16h (Loisir, 6 à 10 km)

Dimanche 10h/11h45 (loisir Actif, (7 à 10 km) *1 dimanche /mois Erwan (06 09 72 42 51)*

« 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

<b>Info</b>	Dans un souci de discrétion sur les sites de pratique, les RDV ne sont plus indiqués sur le site Internet, seulement les dates, si vous ne les avez pas reçu, vous pouvez en faire la demande à <a href="mailto:nicolas@nature-forme-evasion.fr">nicolas@nature-forme-evasion.fr</a> , calendrier distribué sur papier lors des séances également.
<b>Février</b>	<b>RDV</b> <i>Cure Vitamine C Test sirop d'Argousier Wéléda après séance</i>
<b>Mercredi 1</b>	Nouveau
<b>Mercredi 1</b>	Guengat, Rte de Locronan D63 , Ty Planch (petit parking)
<b>Vendredi 3</b>	nouvel itinéraire
<b>Samedi 4</b>	nouvel itinéraire
<b>Samedi 4, 14h15</b>	
<b>Dimanche 5 événement MN</b>	<b>Fouesnant Beg Meil, parking Eglise, départ 9h30, « Course au Large », épreuve MN « off » avec le staff NFE, retrait dossard 9h15 Inscriptions closes depuis le 18/01/2012 , tarif 5€, 50 places maxi !</b>
<b>Mardi 7</b>	
<b>Mercredi 8</b>	
<b>Mercredi 8</b>	Plomelin, Rte des châteaux, Gorré Bodivit
<b>Vendredi 10</b>	
<b>Samedi 11</b>	Nouveau
<b>Samedi 11 14h15</b>	
<b>Dimanche 12</b>	nouvel itinéraire
<b>Mardi 14</b>	
<b>Mercredi 15</b>	
<b>Mercredi 15</b>	Qper, Stangala, parking Stancou
<b>Vendredi 17</b>	Nouveau
<b>Samedi 18</b>	
<b>Samedi 18 14h15</b>	Initiation Gratuite de 14h00 à 15h30 Qper, Moulin Vert, parking MPT
<b>Dimanche 19</b>	<b>Nicolas Absent, Pas de séance</b>
<b>Mardi 21</b>	
<b>Mercredi 22</b>	<b>Nicolas Absent, pas de séances</b>
<b>Vendredi 24</b>	<b>Nicolas Absent, séance avec Alexandra</b>
<b>Samedi 25</b>	<b>Nicolas Absent, séance avec Erwan à 10h</b>
<b>Dimanche 26</b>	<b>Nicolas Absent, séance avec Erwan à 10h</b>

<b>Mardi 28</b>	
<b>Mercredi 29</b>	
<b>Mercredi 29</b>	Bénodet, parking devant le Restaurant « L'Escapade » Rte de la Corniche après le Casino.
<b>Mars</b>	<b>RDV</b>

*Inscriptions à J-2 (minimum) par mail [nicolas@nature-forme-evasion.fr](mailto:nicolas@nature-forme-evasion.fr)*

*Ou tel 06 07 09 61 06 Pas d'inscription sur place !*

**Tarif unique séances débutants : 7 € ttc (bâtons, encadrement, memento+ goodies)**  
minimum : 3 et maximum : 14 personnes

**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 Waff & Swiss Ball**

<http://www.nature-forme-evasion.fr/le-Swiss-Ball-et-Waff-seances-Aout-Septembre-2010-actualites21.html>

**Visitez notre page Facebook**

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