

Semaine-Dates	Départ des Balnéides	Départ de la MN	Lieu de départ de la MN	Circuit	Animateur - accompagnateur de la MN Tonique > 6Km/h	Animateur - accompagnateur de la MN Rapide = 6Km/h	Animateur - accompagnateur de la MN Normale < 6Km/h	Animations – Renforcements musculaires	Covoiturage 0,05€/km
Sem. 36 Lundi 05/09/22		9h30	Parking Pierre et Vacances CAP COZ (N47.887786, W-3.983142)	Cap-Coz- Penfoulic	KERBOUL Louis et ARHAN Robert	LUNVEN Rémy et CARRE Jean-Yves	EVENNOU Jean-Pierre et MOUGENOT Marie-Jo	Dénivelés montée : facile et raide – Renforcement des jambes	
Sem. 36 Samedi 10/09/22		9h30	Parking Pierre et Vacances CAP COZ (N47.887786, W-3.983142)	Cap-Coz- Penfoulic	EVENNOU Jean-Pierre et MINIER Jean-Luc	PEROT Jean-Luc et TOULGOAT Rémy		Dénivelés montée : facile et raide – Renforcement des jambes	
Sem. 37 Lundi 12/09/22	9h00	9h30	Parking du Pigeonnier - COMBRIT - Route de Kermor (N47.878502, W-4.142031)	Pigeonnier-Roscanvel-kermor	FAUBERT Jérôme et SIMON Daniel	TOULGOAT et LE ROUX Roger	LEOST Annie et BARRAUD Martine	Cardio sur la plage ou sur le chemin – Renforcement des bras	1,00 €
Sem. 37 Samedi 17/09/22	9h00	9h30	Parking du Pigeonnier - COMBRIT - Route de Kermor (N47.878502, W-4.142031)	Pigeonnier-Roscanvel-kermor	TOULGOAT Rémy et KERUZORE Claudine	FAUBERT Jérôme et KERBOUL Louis		Cardio sur la plage ou sur le chemin – Renforcement des bras	1,00 €
Sem. 38 Lundi 19/09/22	9h00	9h30	Parking de l'anse St Jean CONCARNEAU Allée du Ressac (N47.896893, W-3.943464)	Anse St Jean - CONCARNEAU	PEROT Jean-Luc et JOUADE Marc	LEOST Annie et RABIER Jacques	FAUBERT Jérôme et LE REST François	Dénivelés descente: facile et raide – Equilibre,	1,00 €
Sem. 38 Samedi 24/09/22	9h00	9h30	Parking de l'anse St Jean CONCARNEAU Allée du Ressac (N47.896893, W-3.943464)	Anse St Jean - CONCARNEAU	FAUBERT Jérôme et KERBOUL Louis	PEROT Jean-Luc et EVENNOU Jean-Pierre		Dénivelés descente: facile et raide , Equilibre	1,00 €
Sem. 39 Lundi 26/09/22		9h30	Parking de la Pointe de Moustierlin (N47.846491, W-4.039803)	Pointe de Moustierlin Chapelle St Sébastien	KERBOUL Louis et ARHAN Robert	EVENNOU Jean-Pierre et LE REST François	PEROT Jean-Luc et MOUGENOT Marie-Jo	Amplitude – Gainage	
Sem. 39 Samedi 01/10/22		9h30	Parking de la Pointe de Moustierlin (N47.846491, W-4.039803)	Pointe de Moustierlin Chapelle St Sébastien	FAUBERT Jérôme et KERUZORE Claudine	KERBOUL Louis et TOULGOAT Rémy		Amplitude – Gainage	
Sem. 40 Lundi 03/10/22	8H50	9h30	Plage des Bouchers Allée du Large CONCARNEAU (N47.851771, W-3.905446)	Cabellou - CONCARNEAU	TOULGOAT Rémy et JOUADE Marc	EVENNOU Jean-Pierre et ARHAN Robert	FAUBERT Jérôme et NEDELEC Annie	Pompage des mains – Renforcement des jambes	2,00 €
Sem 40 Samedi 08/10/2022	8H50	9h30	Plage des Bouchers Allée du Large CONCARNEAU (N47.851771, W-3.905446)	Cabellou - CONCARNEAU	PEROT Jean-Luc et KERUZORE Claudine	TOULGOAT Rémy et EVENNOU Jean-Pierre		Pompage des mains – Renforcement des jambes	2,00 €
Sem. 41 Lundi 10/10/22		9h30	Parking de la Chapelle de KERBADER (N47.860523, W-4.022516)	Kerbader - Grand Large	PEROT Jean-Luc et KERUZORE Claudine	KERBOUL Louis et NEDELEC Annie	TOULGOAT Rémy et MINIER Jean-Luc	Synchronisation bras,jambes – Renforcement des bras	
Sem. 41 Samedi 15/10/22		9h30	3ème Rencontre Interclubs Marche Nordique Bretagne FFRandonnée à PLOUAY ouverte à tous						
Sem. 42 Lundi 17/10/22	9H05	9h30	Parking du Pont de Cornouaille - COMBRIT (N47.878502, W-4.142031)	Bois de Roscouré	TOULGOAT Rémy et ARHAN Robert	LUNVEN Rémy et RABIER Jacques	EVENNOU Jean-Pierre et MINIER Jean-Luc	Dénivelés descente: facile et raide – Renforcement des jambes	1,00 €
Sem. 42 Samedi 22/10/22	9H05	9h30	Parking du Pont de Cornouaille - COMBRIT (N47.878502, W-4.142031)	Bois de Roscouré	LUNVEN Rémy et MINIER Jean-Luc	TOULGOAT Rémy et KERBOUL Louis		Dénivelés descente: facile et raide – Renforcement des jambes	1,00 €
Sem. 43 Lundi 24/10/22		9h30	Parking Pierre et Vacances CAP COZ (N47.887786, W-3.983142)	Anse de Penfoulic	FAUBERT Jérôme et JOUADE Marc	KERBOUL Louis et LE ROUX Roger	LUNVEN Rémy et CARRE Jean-Yves	Franchissement d'obstacle – Proprioception	
Sem 43 Samedi 29/10/2022		9h30	Parking Pierre et Vacances CAP COZ (N47.887786, W-3.983142)	Anse de Penfoulic	PEROT Jean-Luc et Jean-Luc MINIER	FAUBERT Jérôme et LUNVEN Rémy		Franchissement d'obstacle – Proprioception	
Sem 44 Lundi 31/10/2022	9H00	9h30	Parking Route du Corniguel QUIMPER (N47.970783, W-4.107856)	Circuit du Corniguel	FAUBERT Jérôme et SIMON Daniel	PEROT Jean-Luc et LE REST François	LUNVEN Rémy et BARRAUD Martine	Dénivelés montée et descente et Gainage	2,00 €
Sem 44 Samedi 05/11/2022	9H00	9h30	Parking Route du Corniguel QUIMPER (N47.970783, W-4.107856)	Circuit du Corniguel	KERBOUL Louis et MINIER Jean-Luc	FAUBERT Jérôme et LUNVEN Rémy		Dénivelés montée et descente et Gainage	2,00 €