

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. 37 Lundi 11/09/23		9h30	Parking Route du Port à CAP COZ (N47.88910, W-3.982578)	Cap-Coz- Penfoulic	MINIER Jean-Luc et JOUADE Marc	KERBOUL Louis et CARRE Jean-Yves	EVENNOU Jean-Pierre et CLOART Jean-Yves	Dénivelés montée : facile et raide – Renforcement des jambes	
Sem. 37 Jeudi 14/09/23		18h00	Parking de la Pointe de Moustierlin (N47.846491, W-4.039803)	Circuit de la Pointe de Moustierlin - Chapelle St Sébastien	PEROT Jean-Luc et NICOLAS-PISTILLI Dominique	LEOST Annie et EVENNOU Jean-Pierre			
Sem. 37 Samedi 16/09/23		9h30	Parking Route du Port à CAP COZ (N47.889110, W-3.982578)	Cap-Coz- Penfoulic	EVENNOU Jean-Pierre et BOURBIGOT Marcel	MINIER Jean-Luc et BOURBIGOT Marie-Thérèse		Dénivelés montée : facile et raide – Renforcement des jambes	
Sem. 38 Lundi 18/09/23	9h00	9h30	Parking du Pigeonnier - COMBRIT - Route de Kermor (N47.878502, W-4.142031)	Pigeonnier-Roscanvel-kermor	FAUBERT Jérôme et MAGUET Marie -Hélène	TOULGOAT Rémy et ARHAN Robert	LUNVEN Rémy et MOUGENOT Marie-Jo	Cardio sur la plage ou sur le chemin – Renforcement des bras	1,00 €
Sem. 38 Samedi 23/09/23	9h00	9h30	Parking du Pigeonnier - COMBRIT - Route de Kermor (N47.878502 W-4.142031)	Pigeonnier-Roscanvel-kermor	FAUBERT Jérôme et BOURBIGOT Marie-Thérèse	EVENNOU Jean-Pierre et BOURBIGOT Marcel		Cardio sur la plage ou sur le chemin – Renforcement des bras	1,00 €
Sem. 39 Lundi 25/09/23	9h00	9h30	Parking de la Plage des Bouchers CONCARNEAU Allée du Large (N47.85177, W-3.905446)	Circuit du Cabellou	PEROT Jean-Luc et SIMON Daniel	LUNVEN Rémy et LE ROUX Roger	TOULGOAT Rémy et PETIT ETIENNE Mylène	Dénivelés - Proprioception	2,00 €
Sem. 39 Samedi 30/09/23	9h00	9h30	Parking de la Plage des Bouchers CONCARNEAU Allée du Large (N47.851771, W-3.905446)	Circuit du Cabellou	LUNVEN Rémy et MINIER Jean-Luc	EVENNOU Jean-Pierre et LE REST François		Dénivelés - Proprioception	2,00 €
Sem. 40 Lundi 02/10/23		9h30	Parking de la Pointe de Moustierlin (N47.846491, W-4.039803)	Pointe de Moustierlin Chapelle St Sébastien	MINIER Jean-Luc et MAGUET Marie Hélène	PEROT Jean-Luc et RABIER Jacques	EVENNOU Jean-Pierre et CLOART Jean-Yves	Amplitude – Gainage	
Sem. 40 Samedi 07/10/23		9h30	Parking de la Pointe de Moustierlin (N47.846491, W-4.039803)	Pointe de Moustierlin Chapelle St Sébastien	PEROT Jean-Luc et BOURBIGOT Marcel	MINIER Jean-Luc et LUNVEN Rémy		Amplitude – Gainage	
Sem. 41 Lundi 09/10/23		9h30	Parking de la Chapelle de KERBADER (N47.860523, W-4.022516)	Kerbader Grand Large	TOULGOAT Rémy et JOUADE Marc	PEROT Jean-Luc et CARRE Jean-Yves	LUNVEN Rémy et PETIT-ETIENNE Mylène	Synchronisation bras,jambes – Renforcement des bras	

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 41 Samedi 14/10/2023			5ème Rencontre des Animateurs de Marche Nordique de Bretagne à St THELO (22)- Formation						
Sem. 42 Lundi 16/10/23	8h50	9h30	Parking de l'Anse St Jean -Allée du Ressac à CONCARNEAU (N 47,896893 , W -3,943464)	Anse St Jean - Voie verte	KERBOUL Louis et MAGUET Marie-Hélène	TOULGOAT Rémy et ARHAN Robert	FAUBERT Jérôme et PETIT ETIENNE Mylène		1,00 €
Sem. 42 Mercredi 18/10/23		18h00	Parking de Kerambigorn BEG MEIL (N 47.854797 , W-3.991547)	Kerbader - Grand Large	FAUBERT Béatrice et NICOLAS - PISTILLI Dominique	FAUBERT Jérôme et KERBOUL Louis			
Sem. 42 Samedi 21/10/23	8h50	9h30	Parking de l'Anse St Jean -Allée du Ressac à CONCARNEAU (N 47,896893 , W -3,943464)	Anse St Jean - Voie verte	TOULGOAT Rémy et SIMON Daniel	PEROT Jean-Luc et LE REST François		Cardio - Gainage	1,00 €
Sem. 43 Lundi 23/10/23	9H05	9h30	Parking du Pont de Cornouaille - COMBRIT (N47.878502,W-4.142031)	Bois de Roscouré	KERBOUL Louis et JOUADE Marc	LUNVEN Rémy et LE ROUX Roger	TOULGOAT Rémy et MOUGENOT Marir-Jo	Dénivelés descente: facile et raide – Renforcement des jambes	1,00 €
Sem. 43 Samedi 28/10/23	8h50	9h30 à 15h30	Parking de Ar Gorré Bodivit à PLOMELIN (N 47.918456, W -4.146907)	Circuit de ROSSULIEN et de Gorré Bodivit	MINIER Jean-Luc et FAUBERT Jérôme	EVENNOU JEAN-Pierre et NICOLAS - PISTILLI Dominique		Dénivelés descente: facile et raide – Renforcement des jambes	2,00 €
Sem. 44 Lundi 30/10/23		9h30	Parking du Grand Large à Moustierlin (N47,848217 , W-4,035363)	Grand Large - Beg Meil	LUNVEN Rémy et SIMON Daniel	KERBOUL Louis et BARRAUD Martine	FAUBERT Béatrice et CLOART Jean-Yves	Cardio -Renforcement des bras	
Sem 44 Samedi 04/11/2023		9h30	Parking du Grand Large à Moustierlin (N47,848217 , W-4,035363)	Grand Large - Beg Meil	KERBOUL Louis et FAUBERT Béatrice	PEROT Jean-Luc et LEOST Annie		Cardio -Renforcement des bras	