



Estivales Sielbleusiennes



Zone Sud Ouest

Relaxation Posturale (1h)

- ▶ 07/07 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 13/07 à 11h Espaces Verts - Impasse Vinogen Ar Feuten –Rostrenen
- ▶ 28/07 à 14h Rives de l'Etang - Parking rue du bout du pont - Corlay
- ▶ 04/08 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 18/08 à 9h30 Espaces Verts - Impasse Vinogen Ar Feuten –Rostrenen



Marche avec bâtons (2h)

- ▶ 06/07 à 10h Place du docteur Raoult - Rostrenen (facile)
- ▶ 21/07 à 14h Impasse Vinogen Ar Feuten - Rostrenen (difficile)
- ▶ 27/07 à 9h30 8 rue des Ecoles - Plounevez Quintin (facile)
- ▶ 04/08 à 14h Parking du Pont Ar Len – Glomel (route D3) (moyenne)
- ▶ 17/08 à 10h Parking rue du bout du pont - Corlay (moyenne)



Gym Prévention Santé (1h)

- ▶ 11/07 à 9h30 Rives de l'Etang - Parking rue du bout du pont – Corlay
- ▶ 21/07 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 28/07 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 11/08 à 9h30 Rives de l'Etang - Parking rue du bout du pont – Corlay
- ▶ 25/08 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin



Activité cardio en Musique (1h)

- ▶ 13/07 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 28/07 à 9h30 Square de la fontaine - rue Abbé Gilbert – Rostrenen
- ▶ 04/08 à 9h30 Rives de l'Etang - Parking rue du bout du pont – Corlay
- ▶ 11/08 à 9h30 Espaces verts - 8 rue des écoles - Plounevez Quintin
- ▶ 25/08 à 11h Square de la fontaine - rue Abbé Gilbert - Rostrenen



Renseignements et inscriptions

Elsa Martins Siel Bleu 22 Tel : 06.69.75.77.02 E-mail : elsa.martins@sielbleu.org	Justine Rochais Siel Bleu 22 Tel : 06.47.99.80.21 E-mail : justine.rochais@sielbleu.org
---	---



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org

ou en mairie de Plounevez-Quintin
Tel 02 96 24 54 06