



# Estivales Sielbleusiennes



## Marche avec bâtons

Facile		Moyenne		Difficile	
Pas de dénivelé - 6 kms max		Pas de dénivelé – 6 à 8 kms Avec dénivelé – 6 kms max		Avec dénivelé – 6 à 8 kms	
1	Lun 8/7 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>	2	Lun 8/7 10h Moulin Rault à Penguily à côté du lac de Gouessant Saint Trimoël <input type="checkbox"/>	3	Mar 9/7 10h Parking de la plage du palus à Plouha <input type="checkbox"/>
4	Jeu 11/7 10h Sentier Prom'nous Parking rue de la croix even à Collinée <input type="checkbox"/>	5	Ven 12/7 10h Parking digue de Pissaison, Le Clos Gobelet Hillion <input type="checkbox"/>	7	Lun 15/7 10h Plage – Trébeurden Rue Trozoul – parking du port à Trébeurden <input type="checkbox"/>
6	Lun 15/7 10h Espace buchon Parking rue du Buchon Trémuson <input type="checkbox"/>	8	Mar 16/7 10h plan d'eau - Parking du lac - Rue maréchal Foch Lamballe <input type="checkbox"/>	12	Lun 22/7 14h30 Château de Moncontour - Parking rue de la vallée Moncontour <input type="checkbox"/>
9	Ven 19/7 10h Tour de l'île Rénote Parking de l'aquarium boulevard du Coz-pors à Trégastel <input type="checkbox"/>	10	Ven 19/7 14h30 Parking mairie de Quessoy - Place de l'église Quessoy <input type="checkbox"/>	15	Jeu 25/7 10h Pointe du roselier - Parking pointe du roselier - Plérin <input type="checkbox"/>
11	Lun 22/7 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>	13	Mar 23/7 10h Côte de Granit Rose Parking du port de Ploumanach Perros-Guirec <input type="checkbox"/>	19	Ven 1/8 10h Tour du coucou - Parking de la plage du petit havre - Rue du port Pordic <input type="checkbox"/>
14	Jeu 25/7 14h30 Parking de la base de loisir Evran <input type="checkbox"/>	16	Ven 26/7 10h voie verte - Parking de l'église Saint Ronan Laurenan <input type="checkbox"/>	26	Mar 13/8 10h Circuit des lavoirs - Parking mairie de Pabu <input type="checkbox"/>
17	lun 29/7 10h Parking entre la rue des grèves et la rue du Houlet Yffiniac <input type="checkbox"/>	18	Mar 30/7 10h Chapelle de Notre dame d'Espérance – boulevard du littoral Binic-Etables <input type="checkbox"/>	30	Ven 23/8 10h Parking plage de Tournemine - Rue Ronsard Plérin <input type="checkbox"/>
20	Ven 2/8 10h Parking étang de Corlay - Rue du bout du pont à Corlay <input type="checkbox"/>	21	Ven 2/8 14h30 Chaos du Gouet - Chapelle de Saint Anne du Houlin <input type="checkbox"/>	34	Mar 27/8 10h Château de Moncontour - Parking rue de la vallée Moncontour <input type="checkbox"/>
22	Lun 5/8 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>	24	Lun 12/8 10h viaduc Caroual à Parking avenue de Caroual - Erquy <input type="checkbox"/>		
23	Mar 6/8 10h Parking vallée de la papeterie Plounevez Moedec <input type="checkbox"/>	27	Lun 19/8 10h Parking plage de la banche – Boulevard Clémenceau - Binic <input type="checkbox"/>		Nom : .....
25	Mar 13/8 10h Parking plage de Tournemine Rue Ronsard à Plérin <input type="checkbox"/>	33	Mar 27/8 10h Moulin Rault à Penguily à côté du lac de Gouessant Saint Trimoël <input type="checkbox"/>		Prénom : .....
28	Mar 20/8 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>	36	Ven 30/8 10h Parking de l'église - Rue Saint yves - le Vieux Marché <input type="checkbox"/>		Age : .....
29	Mer 21/8 10h Parking rue de la Côte des Pâques - Erquy <input type="checkbox"/>				Tél : .....
31	Ven 23/8 14h30 Circuit des lavoirs - Parking mairie de Pabu <input type="checkbox"/>				Mail : .....
32	Lun 26/8 10h Parking entre la rue des grèves et la rue du Houlet Yffiniac <input type="checkbox"/>				Commune : .....
35	Mer 28/8 10h Vallée du Goëlo - Parking Leclerc Carpont Ploufragan <input type="checkbox"/>				





# Estivales Sielbleusiennes



## Zone Centre Ouest

Nom : ..... Prénom : ..... Téléphone : .....

Mail : ..... Commune : ..... Age : .....

### Relaxation Posturale (1h)

- |                         |   |                       |
|-------------------------|---|-----------------------|
| ▶ Jeudi 11/07 à 9h30    | Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic       | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 17/07 à 9h30 | Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer    | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 25/07 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 01/08 à 9h30    | Parking Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic  | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 7/08 à 9h30  | Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 22/08 à 9h30    | Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic       | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 28/08 à 11h  | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 29/08 à 9h30    | Parking Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic  | <input type="radio"/> |

### Gym Prévention Santé (1h)

- |                         |   |                       |
|-------------------------|---|-----------------------|
| ▶ Jeudi 11/07 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 18/07 à 9h30    | Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic          | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 24/07 à 9h30 | Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 01/08 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 08/08 à 9h30    | Parking Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic  | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 14/08 à 9h30 | Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer    | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 22/08 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 28/08 à 9h30 | Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer    | <input type="radio"/> |

### Cardio en Musique (1h)

- |                         |   |                       |
|-------------------------|---|-----------------------|
| ▶ Mercredi 10/07 à 9h30 | Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 18/07 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 25/07 à 9h30    | Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic       | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 31/07 à 9h30 | Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer    | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 07/08 à 11h  | Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic       | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 08/08 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |
| ▶ Mercredi 21/08 à 9h30 | Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic | <input type="radio"/> |
| ▶ Jeudi 29/08 à 11h     | Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc                     | <input type="radio"/> |

Scannez-moi pour vous inscrire



### Renseignements et inscriptions

Elsa Martins Siel Bleu 22

Tel : 06.69.75.77.02

E-mail : elsa.martins@sielbleu.org



Donnons le sourire à votre santé !  
www.sielbleu.org