



Estivales Sielbleusiennes

Marche avec bâtons

Facile		Moyenne		Difficile	
<i>Pas de dénivelé - 6 kms max</i>		<i>Pas de dénivelé – 6 à 8 kms Avec dénivelé – 6 kms max</i>		<i>Avec dénivelé – 6 à 8 kms</i>	
2	Jeu 10/7 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>	5	Ven 18/7 10h Moulin Rault à Penguily à côté du lac de Gouessant Saint Trimoël <input type="checkbox"/>	1	Mer 9/7 10h Parking de la plage du palus à Plouha <input type="checkbox"/>
3	Mer 16/7 10h Port de Mordreuc – Parking rue des Terre Neuvas – à Pleudihen sur Rance <input type="checkbox"/>	6	Lun 21/7 10h Digue de Pissoison - Parking du cimetière, rue de l'Hôtellerie à Hillion <input type="checkbox"/>	7	Mer 23/7 10h Château de Moncontour - Parking rue de la vallée Moncontour <input type="checkbox"/>
4	Jeu 17/7 10h Vallée du Goëlo - Parking Leclerc Carpont à Ploufragan <input type="checkbox"/>	9	Ven 25/7 10h plan d'eau - Parking du lac - Rue maréchal Foch Lamballe <input type="checkbox"/>	12	Mer 30/7 10h Pointe du roselier - Parking pointe du roselier - Plérin <input type="checkbox"/>
8	Jeu 24/7 10h Espace Buchon Parking rue du Buchon Trémuson <input type="checkbox"/>	14	Ven 1/8 10h Parking mairie de Quessoy - Place de l'église Quessoy <input type="checkbox"/>	16	Mer 6/8 10h Tour du coucou - Parking de la plage du petit havre - Rue du port Pordic <input type="checkbox"/>
10	Lun 28/7 10h Circuit des lavoirs - Parking mairie de Pabu <input type="checkbox"/>	15	Lun 4/8 10h voie verte - Parking de l'église Saint Ronan Laurenan <input type="checkbox"/>	20	Mer 13/8 10h Circuit des lavoirs - Parking mairie de Pabu <input type="checkbox"/>
11	Jeu 31/7 10h Tour de l'île Rénote Parking de l'aquarium boulevard du Coz-pors à Trégastel <input type="checkbox"/>	18	Ven 8/8 10h Chapelle de Notre dame d'Espérance – boulevard du littoral Binic-Etables <input type="checkbox"/>	24	Mer 20/8 10h Parking plage de Tournemine - Rue Ronsard (proche camping) Plérin <input type="checkbox"/>
13	Jeu 31/7 10h Parking de la base de loisir de Betineuc - Evran <input type="checkbox"/>	19	Lun 11/8 10h Chaos du Gouet - Chapelle de Saint Anne du Houlin <input type="checkbox"/>		Nom :
17	Jeu 7/8 10h Parking plage de Tournemine Rue Ronsard (proche camping) à Plérin <input type="checkbox"/>	23	Lun 18/8 10h Parking de l'église - Rue Saint yves - le Vieux Marché <input type="checkbox"/>		Prénom :
21	Jeu 14/8 10h Parking étang de Corlay - Rue du bout du pont à Corlay <input type="checkbox"/>	26	Ven 22/8 10h viaduc Caroual à Parking avenue de Caroual - Erquy <input type="checkbox"/>		Age :
22	Jeu 14/8 10h Parking rue de la Côte des Pâques - Erquy <input type="checkbox"/>	30	Ven 29/8 10h Parking plage de la banche – Boulevard Clémenceau - Binic <input type="checkbox"/>		Tél :
25	Jeu 21/8 10h Les Grèves - Parking entre la rue des grèves et la rue du Houlet Yffiniac <input type="checkbox"/>				Mail :
27	Lun 25/8 10h Merdrignac Base de Loisir – 22 rue du Gué Plat à Merdrignac <input type="checkbox"/>				Commune :
28	Mer 27/8 10h Parking allée des Frères Vallée - Papeteries à Belle Isle en Terre <input type="checkbox"/>				
29	Jeu 28/8 10h Parking du bois de Plédran - rue du Bois à Plédran <input type="checkbox"/>				



Renseignements et inscriptions

Elsa Martins Siel Bleu 22
 Tel : 06.69.75.77.02
 E-mail : elsa.martins@sielbleu.org

Scannez-moi pour vous inscrire






Clôture des inscriptions au 4 Juillet 2025

Conférence des Financiers de la Prévention de la Poste et Aéroports de l'Alsace et de la Région

Estivales Sielbleusiennes

Zone Centre Ouest

Nom : Prénom : Téléphone :

Mail : Commune : Age :

Relaxation Posturale (1h)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lundi 07/07 à 14h ▶ Mercredi 16/07 à 9h30 ▶ Vendredi 25/07 à 11h ▶ Mercredi 30/07 à 9h30 ▶ Lundi 04/08 à 14h ▶ Mercredi 13/08 à 9h30 ▶ Vendredi 22/08 à 11h ▶ Lundi 25/08 à 14h | <ul style="list-style-type: none"> Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer Parking Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc | <input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/> |
|--|--|--|

Gym Prévention Santé (1h)

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Vendredi 11/07 à 11h ▶ Lundi 21/07 à 14h ▶ Mercredi 23/07 à 9h30 ▶ Vendredi 01/08 à 11h ▶ Mercredi 06/08 à 9h30 ▶ Mardi 12/08 à 9h30 ▶ Mercredi 20/08 à 9h30 ▶ Vendredi 29/08 à 11h | <ul style="list-style-type: none"> Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic | <input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/> |
|--|---|--|

Cardio en Musique (1h)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mercredi 09/07 à 9h30 ▶ Vendredi 18/07 à 11h ▶ Lundi 28/07 à 14h ▶ Mardi 29/07 à 9h30 ▶ Vendredi 08/08 à 11h ▶ Lundi 11/08 à 14h ▶ Lundi 18/08 à 14h ▶ Mercredi 27/08 à 9h30 | <ul style="list-style-type: none"> Parking – Plage de la Banche – Boulevard Clémenceau – Binic Complexe Sportif – 2 rue Pierre de Coubertin – Pordic Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Plage du Petit Havre – rue du Petit Havre – Pordic Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer Parking – rue du Port Goret – Tréveneuc Parking – Avenue de la Plage du Moulin – Etables sur Mer | <input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/> |
|---|--|--|



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

Renseignements et inscriptions

Elsa Martins Siel Bleu 22
 Tel : 06.69.75.77.02
 E-mail : elsa.martins@sielbleu.org

Scannez-moi pour vous inscrire

