SPORT, SANTE, NATURE / MARS 2018

⇨ Afin d'organiser les activités (transport, matériel) inscrivez-vous la veille au plus tard

◆ **Bernard MOULIN**
Tel: 06 80 32 10 35
Email: bretagne.aventure@orange.fr
Blogs: sportezvousbien.canalblog.com
kayakmer.canalblog.com

MARS 2018	ACTIVITES	LIEU	DEPART
Mardi 13	MARCHE / ânes	Bois du Nevet	**9H** MJC Douarnenez
Vendredi 16	VELO ou MARCHE	Voie verte	**14H** MJC Douarnenez
Samedi 17	Initiation KAYAK	Baie de Douarnenez	**14H** port du Rosmeur
Dimanche 18	Randonnée KAYAK	Baie de Douarnenez	**9H** port du Rosmeur
Mardi 20	MARCHE	Pouldergat	**9H** MJC Douarnenez
Jeudi 22	VELO ou MARCHE	Poullan	**9H** MJC Douarnenez
Dimanche 25	Randonnée KAYAK	Descente de l'Odet	**9H** port du Rosmeur
Lundi 26	MARCHE	Cap Sizun	**9H** MJC Douarnenez
Vendredi 30	VELO ou MARCHE	Pays bigouden	**9H** MJC Douarnenez
Samedi 31	KAYAK essai de matériel	Douarnenez	**14H** port du Rosmeur
Dimanche 31	Randonnée KAYAK Phoques	Les Etocs-Penmarc'h	**9H** port du Rosmeur

Hors programme, à la demande

- **Formation Kayak de mer**: sécurité, esquimautage, technique de pagaie, essai de matériel
- **Sorties découvertes**, vagabondage côtier, accompagnement piscine
- **Marche:** randonnées sur les sentiers douaniers, dans les bois avec ou sans ânes, avec ou sans bâtons…
- Afin d'organiser les activités (transport, matériel) inscrivez-vous la veille au plus tard.
- **En fonction des conditions météo**, le programme pourra être modifié ou déplacé

- **Image du mois:** dans les dunes de Ste Anne la Palud (Finistère)