

NOVEMBRE et DECEMBRE

Lundi 3 novembre : PASS (gym adaptée) / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 3 novembre : Atelier tricot / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 3 novembre : Marche selon la météo / 14h15, lieu à définir

Mardi 4 novembre : YOGA / 13h35 Dojo Penmarc'h

Mercredi 5 novembre : Marche aquatique / 10h30 poste de secours du Steir selon la météo

Mercredi 5 novembre : Atelier peinture / 14h Salle Kergadec Kécity

Jeudi 6 novembre : PASS (gym adaptée) / 15h45, Manoir de Kergoz, Guilvinec

Vendredi 7 novembre : Atelier BVE / 14h15 Salle de la médiathèque Plobannalec

Lundi 10 novembre : PASS (gym adaptée) / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 10 novembre : Atelier tricot / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 10 novembre : Marche selon la météo / 14h15, lieu à définir

Mardi 11 novembre : FERIE / Pas de yoga

Mercredi 12 novembre : Marche aquatique / 10h30 poste de secours du Steir selon la météo

Mercredi 12 novembre : Atelier peinture / 14h Salle Kergadec Kécity

Jeudi 13 novembre : PASS (gym adaptée) / 15h45, Manoir de Kergoz, Guilvinec

Vendredi 14 novembre : Atelier cuisine / 9h15 Salle de la Providence, Treffiat (groupe 1)

Lundi 17 novembre : PASS (gym adaptée) / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 17 novembre : Atelier tricot / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 17 novembre : Marche selon la météo / 14h15, lieu à définir

Mardi 18 novembre : YOGA / 13h35 Dojo Penmarc'h

Mercredi 19 novembre : Atelier peinture / 14h Salle Kergadec Kécity

Jeudi 20 novembre : PASS (gym adaptée) / 15h45, Manoir de Kergoz, Guilvinec

Vendredi 21 novembre : Atelier scénique / 14h15 Association Santé Bigoudène

Lundi 24 novembre : PASS / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 24 novembre : Atelier tricot / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 24 novembre : Marche selon la météo / 14h15, lieu à définir

Mardi 25 novembre : YOGA / 13h35 Dojo Penmarc'h

Mercredi 26 novembre : Atelier peinture / 14h Salle Kergadec Kécity

Jeudi 27 novembre : PASS (gym adaptée) / 15h45, Manoir de Kergoz, Guilvinec

Vendredi 28 novembre : Atelier discussion libre / 14h15 Santé Bigoudène

Lundi 1er décembre : PASS / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 1er décembre : **Atelier tricot** / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 1er décembre : **Marche selon la météo** / 14h15, lieu à définir

Mardi 2 décembre : **YOGA** / 13h35 Dojo Penmarc'h

Mercredi 3 décembre : **Atelier peinture** / 14h Salle Kergadec Kérity

Jeudi 4 décembre : **PASS (gym adaptée)** / 15h45, CLC au Guilvinec

Vendredi 5 décembre : **Atelier BVE** / 14h15 Salle de la médiathèque Plobannalec

Samedi 6 et 7 décembre : **Marché de Noël à Plobannalec-Lesconil** (salle Omnisports Pont Plat) : je compte sur vous pour venir m'aider à tenir le stand. Merci !

Lundi 8 décembre : **PASS (gym adaptée)** / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 8 décembre : **Atelier tricot** / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 8 décembre : **Marche selon la météo** / 14h15, lieu à définir

Mardi 9 décembre : **YOGA** / 13h35 Dojo Penmarc'h

Mercredi 10 décembre : **Atelier peinture** / Temple des arts à Lesconil

Mercredi 10 décembre : **Atelier nutrition** / 14h Salle Kergadec Kérity

Jeudi 11 décembre : **PASS (gym adaptée)** / 15h45, Manoir de Kergoz, Guilvinec

Vendredi 12 décembre : **Atelier scénique** / 14h15 à l'association Santé Bigoudène

Samedi 13 décembre : **Repas de Noël (lieu et date à confirmer)**

Lundi 15 décembre : **Atelier tricot** / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 15 décembre : **Marche selon la météo** / 14h15, lieu à définir

Mardi 16 décembre : **Sophrologie** / 13h35 Dojo Penmarc'h (en remplacement du yoga)

Mercredi 17 décembre : **Atelier peinture** / 14h Salle Kergadec Kérity

Vendredi 19 décembre : **Atelier cuisine** / 9h15 Salle de la Providence, Treffiagat (groupe 2)

Vendredi 19 décembre : **Goûter de Noël !** 15h Association Santé Bigoudène au 1^{er} étage (merci de vous inscrire si vous venez)

Lundi 22 décembre au dimanche 4 janvier : vacances scolaires de Noël / Pas d'activités.

Lundi 5 janvier : **PASS** / 10h15 Salle Omnisports Penmarc'h

Lundi 5 janvier : **Atelier tricot** / 13h30 Salle de la MPT Penmarc'h

Lundi 5 janvier : **Marche selon la météo** / 14h15, lieu à définir

Mardi 6 janvier : **Sophrologie** / 13h35 Dojo Penmarc'h (en remplacement du yoga)

Mercredi 7 janvier : **Atelier peinture** / 14h Salle Kergadec Kérity

Jeudi 8 janvier : **PASS (gym adaptée)** / 15h45, CLC, Guilvinec

Vendredi 9 janvier : **Atelier ANSQF** / 14h15 Association Santé Bigoudène

* **Informations supplémentaires** : Service promotion de la santé : **07 80 31 97 61 ou** **pds@santebigoudene.fr/** Morane GOUYEN / du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 puis de 14h à 17h !
Pensez à me laisser un message, merci.