



ENTREPRENDRE AU FÉMININ Bretagne

Cette rencontre aura lieu le :

Jeudi 6 juin 2013
De 12h à 17h00
Plage de Morgat

➤ **Objet :** Rencontres réseau
« Entreprendre Au Féminin Bretagne »

➤ **Contact :** Gaëlle Vigouroux
Tél. : 02.98.17.00.62 – 06.64.72.30.50
Mél. : gaelle.vigouroux@orange.fr

➤ **Inscriptions :**
<http://www.doodle.com/2vhv9wqn3ifycfeu>

Après-midi sport et détente...

Comme chaque année, la rencontre du mois de juin est consacrée à la détente et au ressourcement, un moment bienvenu pour souffler après un premier semestre tonitruant... Pour cette rencontre, nous vous proposons un pique-nique, une marche sur le sentier côtier qui relie Morgat au Cap de la Chèvre, (un des plus jolis coins de Bretagne !) et une séance de Zumba. Bien sûr, nous avons commandé le soleil...

>> **La Zumba** est un sport qui arrive d'Amérique du Sud et qui mélange la danse et l'aérobic. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines : salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro.. (dixit wikipedia). Pas besoin d'être danseuses, ou très sportives, ce concept est accessible à toutes : il suffit d'avoir envie de s'amuser et de danser !

>> Déroulement de la rencontre :

12H : pique-nique sur la Plage de Morgat, au niveau du Point Passion Plage (face aux restaurants)

13H – 14H50 : marche sur le sentier côtier du cap de la Chèvre

15H : séance de Zumba à Presqu'île Fitness, 62 rue Alsace Lorraine à Crozon

16H : goûter offert par Anne-Isabelle Guillou

>> Le point sur la vie du réseau aura lieu lors du pique-nique

>> **Prévoir, une tenue de détente et des baskets**, votre maillot de bain si le soleil est de la partie (ou un vêtement de pluie dans le cas contraire !)

Anne-Isabelle Guillou, créatrice de l'établissement Presqu'île Fitness est éducatrice sportive, diplômée d'Etat. Elle fait partager sa passion du sport aux Presqu'îliens depuis 25 ans et développe des activités en salle et hors salle (marche, longue côte). Avec Anne-Isabelle Guillou et Tristan Morvan qui dispense les cours de fitness, de stretching ou de zumba, la pratique du sport passe par le plaisir et est adaptée aux personnes de tous âges...

- Inscrivez-vous sur : <http://www.doodle.com/2vhv9wqn3ifycfeu>
- Pour participer aux rencontres du réseau Entreprendre au féminin, vous devez être adhérente à l'association en 2013. Si vous venez pour la première fois, merci de nous contacter au 02.98.17.00.62
- Le bulletin d'adhésion à l'association est téléchargeable ici : <http://www.entreprendre-au-feminin.net/-Entreprendre-au-feminin-29,133->

Comptant sur votre présence à toutes

Marie Kerouanton

Présidente du réseau Entreprendre Au Féminin

