

# LES SORTIES DU VENDREDI

Balades faciles, de 6 à 9 km  
RDV à 13h30 à la Maison  
de Quartier. Déplacements  
en fourgons et covoiturage.  
3 € + adhésion

Vend. 5 oct : **Audierne,  
Le Goyen**

Vend. 19 oct : **Plomelin,  
Les vire-courts**

Vend. 2 nov : **Pleuven,  
Chapelle St Cadou**

Vend. 16 nov : **Pors Poulan**

Vend. 30 nov : **Le Juch, Guengat**

Vend. 14 déc : **Port La Forêt**

Vend. 11 janv : **Sainte Marine**

Vend 25 janv : **Lanriec, Cabellou**

# LES RANDOS DU DIMANCHE

Randos de 10 à 15 km, l'après-midi  
(départ à 13h de la maison de  
Quartier). Déplacements en fourgons et  
covoiturage, 3 € + adhésion

Dim 30 sept : **Pont Scorff** journée complète  
(départ à 10h avec pique-nique)

Dim 14 oct : **Ile Tudy**

Dim 28 oct : **Stangala**

Dim 11 nov : **Le Guilvinec**

Dim 25 nov : **Le Moros, Concarneau**

Dim 9 déc : **Locronan**

Dim 6 janv : **Bénodet**

Dimanche 13 janvier : **Repas couscous**

10h/11h : café et programmation des rando du vendredi

11h/12h : Café et programmation des rando du dimanche

12h : Repas suivi d'un échange sur le séjour du mois de Mai (proposition de destination...)

Dim 20 janvier : **Cast, bois de St Gildas**



Renseignements :  
Marie 02 98 55 61 61  
marie.mqmv@yahoo.fr