

MAQUETTE OFFRE DE FORMATION
ACTIVITE OUVERTURE
Semestre 2

ACTIVITES de la FORME et de la MAITRISE DE SOI									
Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	AO	20	Tous niveaux	13H/14H30			
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	AO	20	Tous niveaux		16H30/18H		
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	AO	20	Tous niveaux			18H30/20H	
MUSCULATION	3EME RIMA	LUTZ-BONNOD	AO	28	Tous niveaux		20H/21H30		
MUSCULATION	3EME RIMA	LEFRANCOIS	AO	35	Tous niveaux				17H30/19H
CROSFIT	3EME RIMA	LEFRANCOIS	AO	35	Tous niveaux				19H/20H30
PILATES	INSPE D	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux	18H/19H30			
PILATES	INSPE D	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux	19H30/20H45			
STEP	INSPE D	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux			18H/19H30	
YOGA	INSPE D	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux			19H30/21H	

206

ACTIVITES ARTISTIQUES et d'EXPRESSION									
Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
ATELIER CHOREGRAPHIQUE	INSPE D	BOULANGER	AO	12	Tous niveaux		18H/20H		
DANSES DE SALON	INSPE D	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux	20H45/22H			

24

ACTIVITES DE PLEIN AIR									
Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
ATHLETISME - du 100m au 400m	KERCADO	TORTUYAUX	AO	24	Tous niveaux	18H/19H30			
ATHLETISME - du 800m à la course longue	KERCADO	TORTUYAUX	AO	24	Tous niveaux	19H30/21H			
ESCALADE BLOC	PLOUGOUMELLEN	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux				16H30/18H
ESCALADE BLOC	PLOUGOUMELLEN	CALASCIBETTA	AO	12	Tous niveaux				18H/19H45
GOLF	BADEN	TORTUYAUX	AO	10	Tous niveaux		14H30/16H30		
MARCHE NORDIQUE	EXTERIEUR	CALASCIBETTA	AO	20	Tous niveaux		18H30/20H30		

102

ACTIVITES PHYSIQUES SANTE

Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
ACTIVITE SANTE	TOHANNIC	LYTZ-BONNOD	AO	16	Tous niveaux		18H/19H30		

16

LES SPORTS DE RAQUETTES

Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	AO	36	Tous niveaux	21H/22H30			
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	AO	36	Tous niveaux			17H30/19H	
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	AO	36	Tous niveaux				19H/20H30
BADMINTON	KERGYPT	TORTUYAUX	AO	28	Tous niveaux				17H30/19H
TENNIS	TCV	TORTUYAUX	AO	12	Débutants				12H30/14H
TENNIS	TCV	TORTUYAUX	AO	8	Intermédiaires				14H/15H30
TENNIS	TCV	TORTUYAUX	AO	8	Confirmés				15H30/17H
TENNIS DE TABLE	RICHEMONT	TORTUYAUX	AO	20	Tous niveaux			16H30/18H	

184

LES SPORTS DE COMBAT

Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
SELF DEFENSE MMA	DOJO SACRE-CŒUR	LEFRANCOIS	AO	30	Tous niveaux				20H30/22H

30

LES SPORTS COLLECTIFS

Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
BASKET	RICHEMONT	DANO	AO	20	Débutants		20H30/22H		
BASKET FEMININ	SACRE-CŒUR	DANO	AO	20	Tous niveaux			19H/20H30	
BASKET MASCULIN	SACRE-CŒUR	DANO	AO	20	Confirmés			20H30/22H	
BASKET 3*3	KERCADO 2	CALASCIBETTA	AO	24	Tous niveaux				14H/15H30
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	AO	20	Débutants	17H30/19H			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	AO	20	Intermédiaires	19H/20H30			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	AO	20	Confirmés				16H30/18H
FUTSAL FEMININ	RICHEMONT	CALCAGNO	AO	20	Tous niveaux				18H/19H30
FOOT A 11	LE PERENNO	CALCAGNO	AO	20	Tous niveaux				14H/15H30
HANDBALL FEMININ	INSPE SO	COCQUEBERT	AO	16	Tous niveaux		17H30/19H		
HANDBALL MASCULIN DEBUTANTS	INSPE SO	COCQUEBERT	AO	16	Débutants		19H/20H30		
HANDBALL MIXTE CONFIRMES	INSPE SO	COCQUEBERT	AO	16	Confirmés		20H30/22H		
ULTIMATE	INSPE SO	CABANES	AO	20	Tous niveaux				20H30/22H30
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	AO	20	Débutants				13H/14H30
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	AO	20	Intermédiaires				14H30/16H
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	AO	20	Confirmés				16H/17H30
VOLLEY DEBUTANTS	SACRE-CŒUR	TORTUYAUX	AO	20	Débutants		17H30/19H		
VOLLEY DEBUTANTS	SACRE-CŒUR	TORTUYAUX	AO	20	Débutants		19H/20H30		

352

ACTIVITES NAUTIQUES et AQUATIQUES

Sports	Lieux	Enseignants		NB	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
SAUVETAGE AQUATIQUE (formation au diplôme BNSSA)	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	AO	6	Confirmés	16H/17H45			
NATATION	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	AO	14	Confirmés	16H/17H45			

20

