

MAQUETTE OFFRE DE FORMATION
ACTIVITE OUVERTURE
Semestre 1

ACTIVITES de la FORME et de la MAITRISE DE SOI							
Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux	13H/14H30			
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux		13H/14H30		
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux		16H30/18H		
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux			18H30/20H	
MUSCULATION	3EME RIMA	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux		20H/21H30		
MUSCULATION	3EME RIMA	LEFRANCOIS	Tous niveaux				17H30/19H
CROSFIT	3EME RIMA	LEFRANCOIS	Tous niveaux				19H/20H30
PILATES	INSPE D	CALASCIBETTA	Tous niveaux	20H/21H15			
STEP	INSPE D	CALASCIBETTA	Tous niveaux			18H/19H30	
YOGA	INSPE D	CALASCIBETTA	Tous niveaux			19H30/21H	

ACTIVITES ARTISTIQUES et d'EXPRESSION							
Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
ATELIER CHOREGRAPHIQUE	INSPE D	BOULANGER	Tous niveaux		18H/20H		
DANSES DE SALON	INSPE D	CALASCIBETTA	Tous niveaux	21H15/22H30			

ACTIVITES DE PLEIN AIR							
Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
ATHLETISME SPRINT 100m 200m 400m	KERCADO	TORTUYAUX	Tous niveaux	17H30/19H			
ATHLETISME 1/2 fond (800m - 1500m)	KERCADO	TORTUYAUX	Tous niveaux	19H/20H30			
ATHLETISME préparation COURSE LONGUE	KERCADO	TORTUYAUX	Tous niveaux	20H30/22H			
ESCALADE BLOC	PLOUGOUMELLEN	CALASCIBETTA	Tous niveaux		16H30/18H		
ESCALADE BLOC	PLOUGOUMELLEN	CALASCIBETTA	Tous niveaux				16H30/18H

ESCALADE BLOC	PLOUGOUMELEN	CALASCIBETTA	Tous niveaux				18H/19H45
GOLF	BADEN	TORTUYAUX	Tous niveaux		14H30/16H30		
MARCHE NORDIQUE	EXTERIEUR	CALASCIBETTA	Tous niveaux	17H45/19H45			
MARCHE NORDIQUE	EXTERIEUR	CALASCIBETTA	Tous niveaux		18H30/20H30		

ACTIVITES PHYSIQUES SANTE

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

LES SPORTS DE RAQUETTES

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

LES SPORTS DE COMBAT

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

LES SPORTS COLLECTIFS

Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
BASKET	RICHEMONT	DANO	Débutants	20H30/22H			

BASKET FEMININ	SACRE-CŒUR	DANO	Tous niveaux			19H/20H30	
BASKET MASCULIN	SACRE-CŒUR	DANO	Confirmés			20H30/22H	
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Débutants	17H30/19H			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Intermédiaires	19H/20H30			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Confirmés				16H30/18H
FUTSAL FEMININ	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux				18H/19H30
FOOT A 11	LE PERONNO	CALCAGNO	Tous niveaux				14H/15H30
HANDBALL FEMININ DEBUTANTES	INSPE SO	COCQUEBERT	Tous niveaux		17H30/19H		
HANDBALL MASCULIN DEBUTANTS	INSPE SO	COCQUEBERT	Tous niveaux		19H/20H30		
HANDBALL MIXTE CONFIRMES	INSPE SO	COCQUEBERT	Confirmés		20H30/22H		
ULTIMATE	INSPE SO	CABANES	Tous niveaux				20H30/22H30
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	Débutants				13H/14H30
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	Intermédiaires				14H30/16H
VOLLEY	KERCADO 0	LE BOULICAUT	Confirmés				16H/17H30
VOLLEY DEBUTANTS	SACRE-CŒUR	TORTUYAUX	Débutants		17H30/19H		
VOLLEY DEBUTANTS	SACRE-CŒUR	TORTUYAUX	Débutants		19H/20H30		

ACTIVITES NAUTIQUES et AQUATIQUES

Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
NATATION DE VITESSE	VANOCEA	CALASCIBETTA	Confirmés				14H/15H55	
SAUVETAGE AQUATIQUE (formation au diplôme BNSSA)	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	Confirmés	16H/17H45				
NATATION	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	Confirmés	16H/17H45				
NATATION	VANOCEA	LUTZ-BONNOD	Intermédiaires					14H/16H