

ACTIVITES de la FORME et de la MAITRISE DE SOI

Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
IMPACT FITNESS	TOHANNIC	GUIHUR	Tous niveaux	17H30/18H30			
CROS TRAINING	TOHANNIC	GUIHUR	Tous niveaux	18H30/19H30			
CROS TRAINING	TOHANNIC	GUIHUR	Tous niveaux			18H/19H	
IMPACT FITNESS	TOHANNIC	GUIHUR	Tous niveaux			19H/20H	
IMPACT FITNESS	TOHANNIC	GUIHUR	Tous niveaux				14H/15H
OPTIMISER SES RESSOURCES SENSORIELLES ET RESPIRATION	TOHANNIC	CALASCIBETTA	Tous niveaux				12H30/13H30
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux	18H/19H15			
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux		13H/14H30		
HATA YOGA	TOHANNIC	LUTZ-BONNOD	Tous niveaux			17H/18H15	
FREE STYLE GYM	SALLE GYM KERCADO	VAC	Tous niveaux		19H30/21H		
FREE STYLE GYM	SALLE GYM KERCADO	VAC	Tous niveaux				20H/21H30
TEAM GYM	SALLE GYM KERCADO	VAC	Tous niveaux		19H30/21H		
TEAM GYM	SALLE GYM KERCADO	VAC	Tous niveaux				20H/21H30
MUSCULATION	3EME RIMA	GUIHUR	Tous niveaux		18H/19H30		
MUSCULATION	3EME RIMA	GUIHUR	Tous niveaux		19H30/21H		
MUSCULATION	3EME RIMA	GUIHUR	Tous niveaux		21H/22H30		
MUSCULATION	3EME RIMA	GUIHUR	Tous niveaux				20H30/22H
MUSCULATION CROSSFIGHT	WAKE UP FORME	WAKE UP FORME	Tous niveaux				15H/16H
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	PLOUGOUMELLEN	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	18H/19H30			
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	Tous niveaux	19H30/21H			
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	Tous niveaux			19H/20H30	
BADMINTON DOUBLE et DOUBLE MIXTE	INSPE SO	JALLANION	Tous niveaux			20H30/22H	
BADMINTON	INSPE SO	CABANES	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					20H30/22H
CAPOEIRA	DOJO SACRE-CŒUR	PARTENAIRE	Tous niveaux	20H/22H			
CAPOEIRA	DOJO SACRE-CŒUR	PARTENAIRE	Tous niveaux			20H/22H	
SAVATE	DOJO PLESCOP	PARTENAIRE	Tous niveaux		19H/20H30		
SAVATE	DOJO PLESCOP	PARTENAIRE	Tous niveaux				19H/20H30
ESCRIME	CERLE	MAITRE ARME	Tous niveaux		19H30/21H		
SELF DEFENSE OPERATIONEL	DOJO KERBIQUETTE	EKOP 56	Tous niveaux	19H/20H30			
SELF DEFENSE OPERATIONEL	GYMNASE ASSOCIATIONS	EKOP 56	Tous niveaux			19H30/21H	

LES JEUX D'ESPRIT

Sports	Lieux	Enseignants	Niveaux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
--------	-------	-------------	---------	-------	-------	----------	-------

JEU D'ECHECS	TOHANNIC	PARTENAIRE	Débutants			12H30/14H	
--------------	----------	------------	-----------	--	--	-----------	--

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	
BASKET 3-3	KERCADO 2	DANO	Tous niveaux				13H/14H
BASKET 3-3	KERCADO 2	DANO	Tous niveaux				14H/15H
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux	17H30/19H			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux	19H/20H30			
FUTSAL	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux				16H30/18H
FUTSAL COMPETITION	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux				19H30/20H30
FUTSAL FEMININ	RICHEMONT	CALCAGNO	Tous niveaux				18H/19H30
TOURNOI FUTSAL	BECCEL	CABANES	Tous niveaux		20H/22H		
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		
HANDBALL ENTRAINEMENT	UCK NEF	COCQUEBERT	Confirmés				13H30/15H
ULTIMATE	INSPE SO	CABANES	Tous niveaux				20H30/22H30
RUGBY	MAISON ASSOCIATION	PARTENAIRE	Tous niveaux	19H/20H30			
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
PLANCHE A VOILE	LE ROALIGUEN	BASE NAUTIQUE	Tous niveaux				14H/17H	
WINGFOIL	LE ROALIGUEN	BASE NAUTIQUE	Tous niveaux				14H/17H	
CATAMARAN	LARMOR-BADEN	CATASHOOL	Tous niveaux				14H/16H	
PADDLE	CONLEAU	AVEL PAD	Tous niveaux				14H/16H30	
SURF	PLOUHARNEL	ECOLE DE SURF	Tous niveaux				14H/17H	
LONGE COTE	EXTERIEUR	CALASCIBATTA	Tous niveaux		14H/16H			
NATATION DE VITESSE	VANOCEA	CALASCIBETTA	Confirmés				14H/15H55	
NATATION	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	Non nageurs				8H/8H45	
NATATION	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	Intermédiaires				8H45/9H30	
NATATION	KERCADO GB	LUTZ-BONNOD	Confirmés				8H/9H30	
NATATION	VANOCEA	LUTZ-BONNOD	Confirmés					14H/16H