

PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEUX
BODY FITNESS	12h30-13h30 (Anne) 19h30-20h30 (Anne)	18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne)					Lundi 12h30 : Salle Dojo Halle des Sports Ergué Armel Lundi soir : École Pauline Kergomard Mardi : Gymnase du Likès - Salle du Dojo
CARDIO TRAINING			19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)				Salle de Kernilis
STRETCHING			11h15-12h15 (Anne) 12h30-13h30 (Anne) 18h15-19h15 (Anne)				École Léon Blum (Braden) École Léon Blum (Braden) Mercredi Soir : Salle Kernilis
GYM-BALL		12h30-13h30 (Anne)					Salle annexe Mairie Ergué Armel
DOS & STRETCHING				12h30-13h30 (Anne)			Salle annexe Mairie Ergué Armel
BODY SCULPTING				20h-21h30 (Anne)	20h-21h30 (Anne)	10h-11h30 (Anne) 11h30-13h (Anne)	Complexe sportif Créac'h Gwen
URBAN TRAINING	18h20-19h05 (Thomas)						Créac'h Gwen
ZUMBA				19h15-20h15 (Élodie)			École Pauline Kergomard
HIIT			19h30-20h30 (Élodie)				École Pauline Kergomard
PILATES				18h-19h (Violaïne) 19h15-20h15 (Violaïne)	12h30-13h30 (Anne)		Jeudi : Salle de danse du Likès Salle annexe Mairie Ergué Armel
SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS			10h-11h15 (Claudine)				École Stang Ar C'haot
RELAXATION GUIDÉE SUR TAPIS			11h15-12h15 (Claudine)				École Stang Ar C'haot
SOPHRO DANSE		19h-20h (Claudine)					École Pauline Kergomard
RELAXATION DYNAMIQUE		20h-21h (Claudine)					Ecole Pauline Kergomard
SOPHRO BALADE				10h-12h (Claudine) 1 sem/4			Lieux définis par les animateurs
QI GONG (débutant) QI GONG - Méditation (confirmé)	11h-12h30 (Nathalie)		17h-18h15 (Nathalie) 18h15-19h30 (Nathalie)				Lundi : Halle des Sports d'Ergué Armel - Salle C Mercredi : École Pauline Kergomard (Ergué Armel)
YOGA - RELAXATION YOGA	17h-18h (Jennifer) 18h-19h15 (Jennifer)		18h-19h15 (Jennifer) 19h15-20h30 (Jennifer)				Lundi : Salle de Kernisy Mercredi : École Léon Blum (Braden)
BADMINTON	18h30-20h30 (Paul)			18h30-20h30 (Paul)			Gymnase Paul Bert
AQUAGYM (Petit bain)	11h30-12h25	17h-18h 18h-19h	13h-14h	17h-18h 18h-19h 19h-20h 20h-21h	12h40-13h40 19h30-20h30	13h-14h	Piscine Aquarive
NATATION APPRENTISSAGE (Grand bain) NATATION NIVEAU 1 NATATION NIVEAU 1-2 NATATION NIVEAU 2 NATATION NIVEAU 2-3 NATATION NIVEAU 3	12h-13h 13h-14h 19h45-20h45 20h45-21h30	11h30-12h30	11h45-12h45 18h30-19h30	11h30-12h30	11h30-12h30 12h30-13h30	8h-9h	Piscine Aquarive Mercredi soir : Aquaforme (Ergué Gabéric)
MARCHE AQUATIQUE			14h-15h (Julien) 15h-16h (Julien)		9h30-10h30 (Julien)	9h30-10h30 (Violaïne)	Plage du Treustel (Ile Tudy)
MARCHE NORDIQUE		14h-15h30 (Thomas)				9h-10h30 (Thomas)	Lieux définis par les animateurs
HANDI-NAGE (créneau handisport - Grand bain)					16h-18h (Violaïne)		Piscine d'Aquarive (Partenariat "Handisport Cornouaille")
HANDI-NAGE (créneau handisport - Petit bain)					17h-18h (Violaïne)		
HANDI-AQUAGYM (créneau handisport - Petit bain)					16h-17h (Julien)		

Tarif 16-25 ans, demandeurs d'emploi et personnes porteurs de handicap (sur présentation de justificatifs) : -20% sur le tarif de l'activité.

Les cours sont assurés entre 11 septembre 2023 et le 30 juin ou le 7 juillet 2024 (sauf pont de l'Ascension, lundi de Pentecôte et vacances scolaires, sous réserve de la disponibilité des lieux de pratique loués ou mis à disposition).

30 cours sont assurés sur la saison. L'association se réserve le droit de supprimer un créneau si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

**Tarifs Adhésion
Sport Pour Tous
2023-2024**

Adulte : 22 €
Couple 2ème adulte : 17 €
- 18 ans : 10 €

