

ACTIVITES de la FORME et de la MAITRISE DE SOI

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|---|-------------------|--------------|----|----|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| IMPACT FITNESS | TOHANNIC | GUIHUR | FP | 18 | Tous niveaux | 17H30/18H30 | | | |
| CROS TRAINING | TOHANNIC | GUIHUR | FP | 18 | Tous niveaux | 18H30/19H30 | | | |
| CROS TRAINING | TOHANNIC | GUIHUR | FP | 18 | Tous niveaux | | | 18H/19H | |
| IMPACT FITNESS | TOHANNIC | GUIHUR | FP | 18 | Tous niveaux | | | 19H/20H | |
| OPTIMISER SES RESSOURCES SENSORIELLES ET RESPIRATION | TOHANNIC | CALASCIBETTA | FP | 15 | Tous niveaux | | | | 12H30/13H30 |
| APPROCHE TECHNIQUE DE LA RELAXATION ET DE LA MEDITATION | TOHANNIC | CALASCIBETTA | FP | 20 | Tous niveaux | | 17H15/18H15 | | |
| HATA YOGA | TOHANNIC | LUTZ-BONNOD | FP | 25 | Tous niveaux | 18H/19H15 | | | |
| HATA YOGA | TOHANNIC | LUTZ-BONNOD | FP | 25 | Tous niveaux | | | 17H/18H15 | |
| FREE STYLE GYM | SALLE GYM KERCADO | VAC | FP | 20 | Tous niveaux | | 19H30/21H | | |
| FREE STYLE GYM | SALLE GYM KERCADO | VAC | FP | 20 | Tous niveaux | | | | 20H/21H30 |
| TEAM GYM | SALLE GYM KERCADO | VAC | FP | 12 | Tous niveaux | | 19H30/21H | | |
| TEAM GYM | SALLE GYM KERCADO | VAC | FP | 12 | Tous niveaux | | | | 20H/21H30 |
| MUSCULATION | 3EME RIMA | GUIHUR | FP | 35 | Tous niveaux | | 18H/20H | | |
| MUSCULATION | 3EME RIMA | GUIHUR | FP | 35 | Tous niveaux | | 20H/22H | | |
| MUSCULATION | 3EME RIMA | GUIHUR | FP | 35 | Tous niveaux | | | | 20H30/22H |
| MUSCULATION CROSSFIGHT | L'APPART FITNESS | PARTENAIRE | FP | 20 | Tous niveaux | | | | 15H/16H |
| MUSCULATION CROSSFIGHT | L'APPART FITNESS | PARTENAIRE | FP | 20 | Tous niveaux | | | | 16H/17H |
| PILATES | INSPE D | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | 18H/19H30 | | | |
| PILATES | INSPE D | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | 19H30/20H45 | | | |
| STEP | INSPE D | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | | | 18H/19H30 | |
| YOGA | INSPE D | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | | | 19H30/21H | |

414

ACTIVITES ARTISTIQUES et d'EXPRESSION

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|------------------------|---------|--------------|----|----|--------------|-----------|---------|----------|-------|
| ATELIER CHOREGRAPHIQUE | INSPE D | BOULANGER | FP | 8 | Tous niveaux | | 18H/20H | | |
| DANSES DE SALON | INSPE D | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | 20H45/22H | | | |

20

ACTIVITES DE PLEIN AIR

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|---|---------------|--------------|----|----|--------------|-----------|-------------|----------|-----------|
| ATHLETISME - du 100m au 400m | KERCADO | TORTUYAUX | FP | 16 | Tous niveaux | 18H/19H30 | | | |
| ATHLETISME - du 800m à la course longue | KERCADO | TORTUYAUX | FP | 16 | Tous niveaux | 19H30/21H | | | |
| ESCALADE BLOC | PLOUGOUMELLEN | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | | | | 16H30/18H |
| ESCALADE BLOC | PLOUGOUMELLEN | CALASCIBETTA | FP | 12 | Tous niveaux | | | | 18H/19H45 |
| GOLF | BADEN | TORTUYAUX | FP | 4 | Tous niveaux | | 14H30/16H30 | | |
| MARCHE NORDIQUE | EXTERIEUR | CALASCIBETTA | FP | 10 | Tous niveaux | | 18H30/20H30 | | |

70

ACTIVITES PHYSIQUES SANTE

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|----------------|----------|-------------|----|----|--------------|-------|-----------|----------|-------|
| ACTIVITE SANTE | TOHANNIC | LYTZ-BONNOD | FP | 5 | Tous niveaux | | 18H/19H30 | | |

5

LES SPORTS DE RAQUETTES

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|-----------------|-----------|-------------|----|----|----------------|-----------|-------|-----------|-----------|
| BADMINTON | INSPE SO | CABANES | FP | 54 | Tous niveaux | 18H/19H30 | | | |
| BADMINTON | INSPE SO | CABANES | FP | 54 | Tous niveaux | 19H30/21H | | | |
| BADMINTON | INSPE SO | CABANES | FP | 54 | Tous niveaux | | | 19H/20H30 | |
| BADMINTON | INSPE SO | CABANES | FP | 54 | Tous niveaux | | | | 17H30/19H |
| TENNIS | TCV | TORTUYAUX | FP | 4 | Débutants | | | | 12H30/14H |
| TENNIS | TCV | TORTUYAUX | FP | 4 | Intermédiaires | | | | 14H/15H30 |
| TENNIS | TCV | TORTUYAUX | FP | 4 | Confirmés | | | | 15H30/17H |
| TENNIS DE TABLE | RICHEMONT | TORTUYAUX | FP | 8 | Tous niveaux | | | 16H30/18H | |

236

LES SPORTS DE COMBAT

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------|----|----|--------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| SELF DEFENSE MMA | DOJO SACRE-CŒUR | LEFRANCOIS | FP | 15 | | | | | 20H30/22H |
| CAPOEIRA | SALLE MOTRICITE - MAISON ASSOCIATIONS | PARTENAIRE | FP | 25 | Tous niveaux | 20H/22H | | | |
| CAPOEIRA | DOJO SACRE-CŒUR | PARTENAIRE | FP | 25 | Tous niveaux | | | 20H/22H | |
| SAVATE | SALLE DE BOXE PLESCOP | PARTENAIRE | FP | 10 | Tous niveaux | | 19H/20H30 | | |
| SAVATE | SALLE DE BOXE PLESCOP | PARTENAIRE | FP | 10 | Tous niveaux | | | | 19H/20H30 |
| SAVATE | SALLE SAUVET | | FP | 10 | Tous niveaux | 18H30/20H30 | | | |
| SAVATE | SALLE SAUVET | | FP | 10 | Tous niveaux | | | | 18H/20H |
| ESCRIME | CERLE | MAITRE ARME | FP | 20 | Tous niveaux | | 19H30/21H | | |
| SELF DEFENSE OPERATIONEL | DOJO KERBIQUETTE | EKOP 56 | FP | 30 | Tous niveaux | 19H/20H30 | | | |
| SELF DEFENSE OPERATIONEL | GYMNASE ASSOCIATIONS | EKOP 56 | FP | 12 | Tous niveaux | | | 19H30/21H | |

167

LES JEUX D'ESPRIT

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|--------------|----------|-------------|----|----|-----------|-------|-------|-----------|-------|
| JEU D'ECHECS | TOHANNIC | PARTENAIRE | FP | 14 | Débutants | | | 12H30/14H | |

14

LES SPORTS COLLECTIFS

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|-----------------------------|--------------------|--------------|----|----|----------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| BASKET | RICHEMONT | DANO | FP | 8 | Débutants | | 20H30/22H | | |
| BASKET FEMININ | SACRE-CŒUR | DANO | FP | 25 | Tous niveaux | | | 19H/20H30 | |
| BASKET MASCULIN | SACRE-CŒUR | DANO | FP | 8 | Confirmés | | | 20H30/22H | |
| BASKET 3*3 | KERCADO 2 | CALASCIBETTA | FP | 15 | | | | | |
| FUTSAL | RICHEMONT | CALCAGNO | FP | 12 | Débutants | 17H30/19H | | | |
| FUTSAL | RICHEMONT | CALCAGNO | FP | 12 | Intermédiaires | 19H/20H30 | | | |
| FUTSAL | RICHEMONT | CALCAGNO | FP | 12 | Confirmés | | | | 16H30/18H |
| FUTSAL COMPETITION | RICHEMONT | CALCAGNO | FP | 25 | Tous niveaux | | | | 19H30/20H30 |
| FUTSAL FEMININ | RICHEMONT | CALCAGNO | FP | 12 | Tous niveaux | | | | 18H/19H30 |
| TOURNOI FUTSAL | BECEL | CABANES | FP | 36 | Tous niveaux | | 20H/22H | | |
| FOOT A 11 | LE PERENNO | CALCAGNO | FP | 12 | Tous niveaux | | | | 14H/15H30 |
| HANDBALL FEMININ | INSPE SO | COCQUEBERT | FP | 12 | Tous niveaux | | 17H30/19H | | |
| HANDBALL MASCULIN DEBUTANTS | INSPE SO | COCQUEBERT | FP | 12 | Débutants | | 19H/20H30 | | |
| HANDBALL MIXTE CONFIRMES | INSPE SO | COCQUEBERT | FP | 12 | Confirmés | | 20H30/22H | | |
| ULTIMATE | INSPE SO | CABANES | FP | 20 | Tous niveaux | | | | 20H30/22H30 |
| RUGBY | MAISON ASSOCIATION | PARTENAIRE | FP | 24 | Tous niveaux | 19H/20H30 | | | |
| VOLLEY | KERCADO 0 | LE BOULICAUT | FP | 12 | Débutants | | | | 13H/14H30 |
| VOLLEY | KERCADO 0 | LE BOULICAUT | FP | 12 | Intermédiaires | | | | 14H30/16H |
| VOLLEY | KERCADO 0 | LE BOULICAUT | FP | 12 | Confirmés | | | | 16H/17H30 |
| VOLLEY DEBUTANTS | SACRE-CŒUR | TORTUYAUX | FP | 12 | Débutants | | 17H30/19H | | |
| VOLLEY DEBUTANTS | SACRE-CŒUR | TORTUYAUX | FP | 12 | Débutants | | 19H/20H30 | | |

317

ACTIVITES NAUTIQUES et AQUATIQUES

| Sports | Lieux | Enseignants | | NB | Niveaux | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi |
|--|--------------|---------------|----|----|----------------|---|---------|--|-----------|
| PLANCHE A VOILE | LE ROALIGUEN | BASE NAUTIQUE | FP | 16 | Tous niveaux | jeudi 16, 23 et 30/03 et jeudi 06 et 13/04/2023 | | | 14H/17H |
| WINGFOIL | LE ROALIGUEN | BASE NAUTIQUE | FP | 10 | Tous niveaux | jeudi 16, 23 et 30/03 et jeudi 06 et 13/04/2023 | | | 14H/17H |
| CATAMARAN | LARMOR-BADEN | CATASHOOL | FP | 20 | Tous niveaux | jeudi 16, 23 et 30/03 et jeudi 06 et 13/04/2023 | | | 14H/16H |
| PADDLE | CONLEAU | AVEL PAD | FP | 15 | Tous niveaux | jeudi 16, 23 et 30/03 et jeudi 06 et 13/04/2023 | | | 14H/16H30 |
| SURF | PLOUHARNEL | ECOLE DE SURF | FP | 24 | Tous niveaux | jeudi 16, 23 et 30/03 et jeudi 06 et 13/04/2023 | | | 14H/17H |
| LONGE COTE | EXTERIEUR | CALASCIBATTA | FP | 20 | Tous niveaux | | 14H/16H | Début des cours après les vacances d'hiver | |
| SAUVETAGE AQUATIQUE (formation au diplôme BNSSA) | KERCADO GB | LUTZ-BONNOD | FP | 7 | Confirmés | 16H/17H45 | | | |
| NATATION | KERCADO GB | LUTZ-BONNOD | FP | 8 | Non nageurs | | | | 8H/8H45 |
| NATATION | KERCADO GB | LUTZ-BONNOD | FP | 8 | Intermédiaires | | | | 8H45/9H30 |
| NATATION | KERCADO GB | LUTZ-BONNOD | FP | 10 | Confirmés | | | | 8H/9H30 |