

PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2024-2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LIEUX
BODY FITNESS	19h30-20h30 (Anne)	18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne)					Lundi soir : École Pauline Kergomard Mardi : Gymnase du Likès - Salle du Dojo
BODY SCULPTING				20h-21h30 (Anne)	20h-21h30 (Anne)	10h-11h30 (Anne) 11h30-13h (Anne)	Complexe sportif Créac'h Gwen
CARDIO TRAINING			19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)				Salle de Kernilis
DOS & STRETCHING				12h30-13h30 (Anne)			Salle annexe Mairie Ergué Armel
GYM-BALL		12h30-13h30 (Anne)					Salle annexe Mairie Ergué Armel
GYM EQUILIBRE					13h45-14h45 (Frédéric)		Salle annexe Mairie Ergué Armel
HIIT			19h30-20h30 (Élodie)				École Pauline Kergomard
MIX DANCE		19h-20h30 (Stéphanie)					École Pauline Kergomard
STEP				18h30-19h30 (Stéphanie)			Salle de Kernisy
STRETCHING			11h15-12h15 (Anne) 18h15-19h15 (Anne)				Mercredi midi : École Léon Blum (Braden) Mercredi Soir : Salle Kernilis
URBAN TRAINING	18h20-19h05 (Thomas)						Lieux définis par l'animateur
ZUMBA			18h30-19h30 (Élodie)				École Pauline Kergomard
MEDITATION	17h-18h (Jennifer)						Salle de Kernisy
RELAXATION			16h45-17h45 (Stéphanie)				École Pauline Kergomard
PILATES				18h-19h (Violaine) 19h15-20h15 (Violaine)	12h30-13h30 (Frédéric)		Jeu : Salle de danse du Likes Vendredi : Salle annexe Mairie Ergué Armel
QI GONG			09h30-11h (Nathalie) 11h-12h30 (Nathalie)				École Stang Ar C'hoat
YOGA	18h15-19h30 (Jennifer)	13h30-14h30 (Pavla) 14h30-15h30 (Pavla)	18h-19h15 (Jennifer) 19h15-20h30 (Jennifer)				Lundi : Salle de Kernisy Mardi : Salle annexe Mairie Ergué Armel Mercredi École Léon Blum (Braden)
BADMINTON	18h30-20h30 (Paul)			18h30-20h30 (Paul)			Gymnase Paul Bert
AQUAGYM (Petit bain)	11h30-12h25 (Jenni)	17h-18h (Hervé) 18h-19h (Hervé)	13h-14h (Hervé)	17h-18h (Hervé) 18h-19h (Hervé) 19h-20h (sous réserve) 20h-21h (sous réserve)	12h40-13h40 (sous réserve) 19h30-20h30 (Hervé)	13h-14h (Ludovic)	Piscine Aquarive
NATATION NIVEAU 1 NATATION NIVEAU 1-2 NATATION NIVEAU 2 NATATION NIVEAU 2-3 NATATION NIVEAU 3	12h-13h (Jean-Rieul) 13h-14h (Ludovic) 19h45-20h45 (Benoît) 20h45-21h45 (Benoît)	11h30-12h30 (Ewen)	18h30-19h30 (Violaine)	11h30-12h30 (Jean-Rieul)	11h30-12h30 (Jenni) 12h30-13h30 (Jenni)		Piscine Aquarive Mercredi soir : Aquaforme (Ergué Gabéric)
MARCHE AQUATIQUE			En attente d'horaires (sous réserve)			9h30-10h30 (Violaine)	Plage du Treustel (Ile Tudy)
NAGE EN EAU FROIDE						10h-11h (Hervé)	Plage de Bénodet
ÉCO-RANDONNÉE						10h-12h (Stéphanie) 1 semaine sur 4	Lieux définis par l'animateur
MARCHE NORDIQUE		14h-15h30 (Thomas)				9h-10h30 (Thomas)	Lieux définis par l'animateur
HANDI-NAGE (créneau handisport - Grand bain)					16h15-18h30 (Violaine)		Piscine d'Aquarive (Partenariat "Handisport Cornouaille")
HANDI-NAGE (créneau handisport - Petit bain)					17h15-18h30 (Violaine)		
HANDI-AQUAGYM (créneau handisport - Petit bain)					16h15-17h15 (Violaine)		

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 le 16 septembre 2024 et le 5 juillet 2025 (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
2024-2025**

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

