

## PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2017-2018

* Les tarifs indiqués sont hors adhésion à l'association	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TARIFS	LIEUX
<b>BODY FITNESS</b>	18h-19h (Anne) 19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)	18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne)					<b>100 €</b>	Lundi 18h : Espace Ty Lokorn - Locronan Lundi (autres créneaux) : Salle Nord de Penvillers Mardi : Le Likès
<b>CARDIO TRAINING</b>			19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)				<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers
<b>GYM DOUCE</b>					17h-18h (Anne)		<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers
<b>STEP/ABDOS/STRETCHING</b>				18h-19h (Thomas) 19h-20h (Thomas)			<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers, étage
<b>STRETCHING</b>			11h15-12h15 (Anne) 18h15-19h15 (Anne)				<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers
<b>DOS &amp; STRETCHING</b>				12h30-13h30 (Anne)			<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers
<b>ZUMBA FITNESS</b>			18h30-19h30 (Frédérique)	18h30-19h30 (Frédérique) 19h30-20h30 (Frédérique)			<b>170 €</b>	Gymnase du Likès
<b>BODY SCULPTING</b>				20h-21h30 (Anne)	20h-21h30 (Anne)	10h-11h30 (Anne) 11h30-13h (Anne)	<b>160 €</b>	Complexe sportif Créach Gwen
<b>GYM-BALL</b>		12h30-13h30 (Anne)	12h30-13h30 (Anne)				<b>100 €</b>	Salle Nord de Penvillers
<b>SOPHROLOGIE</b>					18h30-20h (Nadine)		<b>160 €</b>	Salle Nord de Penvillers, étage
<b>QI GONG</b>	11h-12h30 (Nathalie)		18h-19h20 (Nathalie)				<b>160 €</b>	Lundi : Halle des Sports d'Ergué Armel – Salle C Mercredi : Salle de Penanguer
<b>TAI CHI (débutant)</b> <b>TAI CHI (confirmé)</b>		16h30-18h (Philippe) 18h-19h30 (Philippe)					<b>160 €</b>	Salle Nord de Penviller, étage
<b>YOGA</b>	16h-17h15 (Françoise) 17h30-19h (Françoise)		10h30-12h (Maryvonne) 19h15-20h45 (Françoise)				<b>160 €</b>	Salle de Kernisy
<b>BADMINTON</b>	18h30-20h (Paul)			19h-20h30 (Paul)			<b>180 €</b> (2 cours) <b>140 €</b> (1 cours)	Gymnase Paul Bert
<b>AQUAGYM (Petit Bain)</b>	12h15-13h15 (Marc)	12h-13h (Jenni) 19h-20h (Marc) 20h-21h (Marc)		12h40-13h40 (Vanessa) 15h45-16h45 (Frédérique) 18h45-19h45 (Marc) 19h45-20h45 (Marc)	12h40-13h40 (Violaine) 19h30-20h30 (Frédérique)		<b>190 €</b>	Piscine de Kerlan Vian
<b>APPRIVOISER L'EAU</b> <b>NATATION APPRENTISSAGE (Grand Bain)</b> <b>NATATION NIVEAU 1</b> <b>NATATION NIVEAU 1-2</b> <b>NATATION NIVEAU 2</b> <b>NATATION NIVEAU 2-3</b> <b>NATATION NIVEAU 3</b>	12h15-13h15 (Ludovic)  12h15-13h15 (Jean Rieul)	  19h-20h (Julien) 20h-21h (Julien)	11h45-12h45 (Violaine)	20h45-21h45 (Jason)  19h-19h50 (Julien) 12h30-13h30 (Jean-Rieul) 19h50-20h40 (Julien) 20h40-21h30 (Julien) 12h30-13h30 (Violaine)	20h30-21h30 (Jason)  19h30-20h30 (Jason) 12h40-13h40 (Jenni)		<b>160 €</b> (cours de 50 min) <b>190 €</b> (cours de 1h)	Piscine de Kerlan Vian
<b>AQUA-BOXING (Petit bain)</b> <b>AQUA-JOGGING (Grand bain - Savoir nager)</b>		21h-22h (Julien)			20h30-21h30 (Frédérique)		<b>140 €</b> <b>190 €</b>	Piscine de Kerlan Vian Piscine de Kerlan Vian
<b>NAGE PALMES ET TUBA</b>		20h30-21h30 (Vanessa)					<b>190 €</b>	Piscine de Kerlan Vian
<b>MARCHE AQUATIQUE</b>			14h-15h (Violaine)		10h-11h (Gilles) 11h-12h (Gilles)	9h30-10h30 (Violaine) 10h30-11h30 (Violaine)	<b>100 €</b>	Plage du Treustel (Ile Tudy)
<b>MARCHE NORDIQUE Initiation - niveau 1</b> <b>MARCHE NORDIQUE Niveau 1/2</b> <b>MARCHE NORDIQUE Niveau 2</b> <b>BUNGY PUMP</b>	9h30-11h (Thomas)	14h-15h30 (Thomas)  17H45-19H15 (Vincent)	14h-16h (Gilles)	14h-15h30 (Gilles)		9h00-11h00 (Vincent)	<b>160 €</b> (cours de 1h30) <b>190 €</b> (cours de 2h) <b>190 €</b> (bâtons fournis)	Lieux définis par les animateurs

Tarif 16-25 ans et chômeurs (sur présentation de justificatifs) : -20% sur le tarif de l'activité

Les cours sont assurés du 11 septembre 2017 jusqu'au 30 juin 2018 (sauf pont de l'Ascension, lundi de Pentecôte et vacances scolaires)