

PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITES SAISON 2018-2019

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | TARIFS (hors adhésion) | LIEUX |
|---|---|---|--|--|---|---|---|---|
| BODY FITNESS LOCRONAN | 18h-19h (Anne) | | | | | | 110 € | Espace Ty Lokorn - Locronan |
| BODY FITNESS | 19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne) | 18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne) | | | | | 110 € | Lundi : Salle Nord de Penvillers Mardi : Gymnase du Likès - Salle du Dojo |
| CARDIO TRAINING | | | 19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne) | | | | 110 € | Salle Nord de Penvillers |
| STRETCHING | | | 11h15-12h15 (Anne) 18h15-19h15 (Anne) | | | | 110 € | Salle Nord de Penvillers |
| GYM-BALL | | 12h30-13h30 (Anne) | 12h30-13h30 (Anne) | | | | 110 € | Salle Nord de Penvillers |
| DOS & STRETCHING | | | | 12h30-13h30 (Anne) | 17h-18h (Anne) | | 110 € | Salle Nord de Penvillers |
| STEP/ABDOS/STRETCHING | | | | 18h-19h (Thomas) 19h-20h (Thomas) | | | 110 € | Salle Nord de Penvillers - Etage |
| BODY BARRE FOUESNANT | | 18h-18H45 (Frédérique) | | | | | 110 € | Les Balnéides - Fouesnant |
| CUISSES ABDOS FESSIERS FOUESNANT | | 18h45-19h30 (Frédérique) | | | | | 110 € | Les Balnéides - Fouesnant |
| ZUMBA FITNESS | | | | 18h30-19h30 (Frédérique) 19h30-20h30 (Frédérique) | | | 170 € | Gymnase du Likès - Salle de danse à l'étage |
| ZUMBA FITNESS FOUESNANT | | 19h30-20h15 (Frédérique) | | | 18h15-19h (Frédérique) | | 140 € | Les Balnéides - Fouesnant |
| BODY SCULPTING | | | | 20h-21h30 (Anne) | 20h-21h30 (Anne) | 10h-11h30 (Anne) 11h30-13h (Anne) | 170 € | Complexe sportif Créach Gwen |
| SOPHROLOGIE | | | | | 18h30-20h (Nadine) | | 175 € | Salle Nord de Penvillers - Etage |
| QI GONG (débutant) QI GONG - Méditation (confirmé) | 11h-12h30 (Nathalie) | | 17h-18h15 (Nathalie) 18h15-19h45 (Nathalie) | | | | 175 € | Lundi : Halle des Sports d'Ergué Armel – Salle C Mercredi : Ecole de Penanguer – Gymnase |
| TAI CHI (débutant) TAI CHI (confirmé) | | 16h30-18h (Philippe) 18h-19h30 (Philippe) | | | | | 175 € | Salle Nord de Penvillers - Etage |
| YOGA | 18h-19h30 (Françoise) | | 10h15-11h45 (Maryvonne) 19h15-20h45 (Françoise) | | | | 175 € | Salle de Kernisy |
| BADMINTON | 18h30-20h30 (Paul) | | | 18h30-20h30 (Paul) | | | 180 € (1 séance/sem) 240 € (2 séances/sem) | Gymnase Paul Bert |
| AQUAGYM (Petit bain) | 12h15-13h15 (Marc) | 12h-13h (Jenni) 19h-20h (Marc) 20h-21h (Marc) | | 12h40-13h40 (Vanessa) 16h30-17h15 (Frédérique) 18h45-19h45 (Marc) 19h45-20h45 (Marc) | 12h40-13h40 (Violaïne) 19h30-20h30 (Frédérique) | | 160 € (cours du jeudi 16h45) 190 € (autres créneaux) | Piscine de Kerlan Vian |
| AQUA-FITNESS (Petit bain) AQUA-JOGGING (Grand bain - Savoir nager) | | 21h-22h (Julien) | | | 20h30-21h30 (Frédérique) | | | |
| AQUA-CONFiance (Petit bain) NATATION APPRENTISSAGE (Grand bain) | | | 11h45-12h45 (Violaïne) | 20h45-21h45 (à définir) | | | | |
| NATATION NIVEAU 1 NATATION NIVEAU 1-2 NATATION NIVEAU 2 NATATION NIVEAU 2-3 NATATION NIVEAU 3 NAGE PALMES ET TUBA | 12h15-13h15 (Ludovic) 12h15-13h15 (Jean Rieul) | 19h-20h (Julien) 20h-21h (Julien) 20h30-21h30 (Vanessa) | | 19h-19h50 (Julien) 12h15-13h15 (Jean-Rieul) 19h50-20h40 (Julien) 20h40-21h30 (Julien) 12h30-13h30 (Violaïne) | 20h30-21h30 (Jason) 19h30-20h30 (Jason) 12h40-13h40 (Jenni) | | 160 € (cours du jeudi soir) 190 € (autres créneaux) | Piscine de Kerlan Vian |
| HANDI-NAGE (créneau handisport - Grand bain) HANDI-NAGE (créneau handisport - Petit bain) AQUAGYM pour déficients visuels (créneau handisport - Petit bain) | | | | | 15h-16h (Violaïne) 16h-16h45 (Violaïne) 15h-16h (Julien) | | 108 € | Piscine de Kerlan Vian (Inscription gérée par Handisport Cornouaille) |
| MARCHE AQUATIQUE | | | 14h-15h (Violaïne) | | 10h-11h (Gilles) 11h-12h (Gilles) | 9h30-10h30 (Violaïne) 10h30-11h30 (Violaïne) | 110 € | Plage du Treustel (Ile Tudy) |
| MARCHE NORDIQUE Initiation - niveau 1 MARCHE NORDIQUE Niveau 1/2 MARCHE NORDIQUE Niveau 2 | 9h30-11h (Thomas) | 14h-15h30 (Thomas) | | 14h-16h (Gilles) | | 9h00-11h00 (Vincent) | 160 € 190 € | Lieux définis par les animateurs |
| BUNGY PUMP | | 17H45-19H15 (Vincent) | | | | | 190 € (bâtons fournis) | |

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

Les cours sont assurés du 10 septembre 2018 jusqu'au 30 juin 2019 (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 par la mairie).

L'association se réserve le droit de supprimer un créneau si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

| | |
|--|-----------------------------------|
| Tarifs Adhésion Sport Pour Tous 2018-2019 | Adulte : 22 € |
| | Famille 2ème adulte : 17 € |
| | - 17 ans : 10 € |