

# PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2022-2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	LIEUX
BODY FITNESS	12H30-13H30 (Anne) 19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)	18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne)					Lundi 12h30 : Dojo Halle des Sports Ergué-Armel Lundi soir : Ecole Jacques Prévert Mardi : Gymnase du Likès - Salle du Dojo
CARDIO TRAINING			19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)				Mezzanine Halle des Sports (Ergué Armel)
STRETCHING			11h15-12h15 (Anne) 18h15-19h15 (Anne)				Matin : Ecole Léon Blum (Braden) Soir : Mezzanine Halle des Sports (Ergué Armel)
GYM-BALL		12h30-13h30 (Anne)	12h30-13h30 (Anne)				Mardi : Mezzanine Halle des Sports (Ergué Armel) Mercredi : Ecole Léon Blum (Braden)
DOS & STRETCHING				12h30-13h30 (Anne)			Mezzanine Halle des Sports (Ergué Armel)
BODY SCULPTING				20h-21h30 (Anne)	20h-21h30 (Anne)	10h-11h30 (Anne) 11h30-13h (Anne)	Complexe sportif Créac'h Gwen
URBAN TRAINING	12h15-13h (Thomas) 18h30-19h15 (Thomas)						Créac'h Gwen
PILATES		15h-16h (Mathieu)		18h-19h (Violaine)	12h30-13h30 (Anne)		Jeudi : Salle de danse du Likès Mardi et Vendredi : Mezzanine Halle des Sports EA
SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS			10h15-11h45 (Claudine)				Ecole Stank Ar Chaod
SOPHROLOGIE ET RELAXATION					19h-20h30 (Claudine)		Ecole Stank Ar Chaod
SOPHRO DANSE		19h-20h (Claudine)					Ecole Pauline Kergomard (Ergué Armel)
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 : Ecole Pauline Kergomard (Ergué Armel)
TAI CHI (débutant) TAI CHI (confirmé) TAI CHI (débutant)		16h30-18h (Philippe) 18h-19h30 (Philippe) 19h30-21h (Philippe)					Salle Patronage Kerfeunteun
YOGA DOUX - Relaxation (senior) YOGA (débutant) YOGA (débutant)	17h-18h (Jennifer) 18h-19h15 (Jennifer)		18h-19h15 (Jennifer) 19h15-20h30 (Jennifer)				Lundi : Salle de Kernisy Mercredi Ecole Léon Blum (Braden)
BADMINTON	18h30-20h30 (Paul)			18h30-20h30 (Paul)			Gymnase Paul Bert
AQUAGYM (Petit bain)	12h15-13h15 (sous réserve)	12h-13h (Jenni) 19h-20h (sous réserve) 20h-21h (sous réserve)		12h40-13h40 (sous réserve) 16h20-17h05 (Johan) 18h45-19h45 (sous réserve) 19h45-20h45 (sous réserve)	12h40-13h40 (Julien) 19h30-20h30 (sous réserve)		Piscine de Kerlan Vian
AQUA-JOGGING (Grand bain - Savoir nager)		21h-22h (sous réserve)					
NATATION APPRENTISSAGE (Grand bain) NATATION NIVEAU 1 NATATION NIVEAU 1-2 NATATION NIVEAU 2 NATATION NIVEAU 2-3 NATATION NIVEAU 3	12h15-13h15 (Ludovic) 12h15-13h15 (Jean-Rieul)	19h-20h (Julien) 20h-21h (Julien)	11h45-12h45 (Ewen)	19h-19h50 (Julien) 12h15-13h15 (Jean-Rieul) 19h50-20h40 (Julien) 20h40-21h30 (Julien) 12h15-13h15 (Violaine)	20h30-21h30 (Benoît) 19h30-20h30 (Benoît) 12h30-13h30 (Jenni)		Piscine de Kerlan Vian
MARCHE AQUATIQUE			14h-15h (Julien)		9h30-10h30 (Julien)	10h-11h (Violaine)	Plage du Treustel (Ile Tudy)
MARCHE NORDIQUE	9h30-11h (Thomas)	14h-15h30 (Thomas)	10h-12h (Mathieu) 14h-16h (Mathieu)			9h-10h30 (Thomas)	Lieux définis par les animateurs
BUNGY PUMP			17h45-19h30 (Vincent)				
HANDI-NAGE (créneau handisport - Grand bain)					15h-17h (Violaine)		Piscine de Kerlan Vian (Partenariat "Handisport Cornouaille")
HANDI-NAGE (créneau handisport - Petit bain)					16h-17h (Violaine)		
HANDI-AQUAGYM (créneau handisport - Petit bain)					15h-16h (Julien)		

Les cours sont assurés du 12 septembre 2022 jusqu'au 30 juin 2023 (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). A raison de 30 cours sur la saison  
L'association se réserve le droit de supprimer un créneau si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.