

## PLANNING ET TARIFS DES ACTIVITES SAISON 2025-2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TARIFS ANNUELS (hors adhésion)	LIEUX
BODY FITNESS	19h30-20h30 (Anne)	18h-19h (Anne) 19h-20h (Anne)					130 €	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)	170 €	Complexe sportif Créac'h Gwen
CARDIO TRAINING			19h30-20h30 (Anne) 20h30-21h30 (Anne)				130 €	Salle de Kernilis
DOS & STRETCHING				12h30-13h30 (Anne)			130 €	Salle annexe Mairie Ergué Armel
GYM-BALL		12h30-13h30 (Anne)					130 €	Salle annexe Mairie Ergué Armel
GYM EQUILIBRE SUR CHAISE					13h45-14h45 (Frédéric)		130 €	Salle annexe Mairie Ergué Armel
HIIT			18h30-19h30 (Quentin)				155 €	École Léon Blum
MIX DANCE	18h30-20h (Stéphanie)	19h-20h30 (Stéphanie)					170 €	Lundi : salle de danse du Likès Mardi : École Pauline Kergomard
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12H30-13H30 (Ewen)						130 €	Halle des sports Ergué Armel - salle C (dojo-gym)
RUNNING		18H30-19H30 (Ewen)					130 €	Stade de Kermoguer
STEP				18h30-19h30 (Stéphanie)			155 €	Salle de Kernisy
STRETCHING			11h15-12h15 (Anne) 18h15-19h15 (Anne)		19h30-20h30 (Quentin)		130 €	Mercredi midi : École Léon Blum (Braden) Mercredi Soir : Salle Kernilis École Stang Ar C'hoat
URBAN TRAINING	18h20-19h05 (Thomas)		12h15-13h15 (Thomas)				130 €	Lieux définis par l'animateur
ZUMBA			19h30-20h30 (Stéphanie)				155 €	École Léon Blum
YOGA DOUX - RELAXATION	17h-18h (Jennifer)						180 €	Salle de Kernisy
PILATES			11h15-12h15 (xxx)	18h-19h (Violaine) 19h15-20h15 (Violaine)	12h30-13h30 (Frédéric)		155 €	Mercredi : École Stang Ar C'hoat Jeudi : Salle de danse du Likès Vendredi : Salle annexe Mairie Ergué Armel
QI GONG			09h30-11h (Nathalie)				180 €	École Stang Ar C'hoat
YOGA	18h05-19h20 (Jennifer) 19h20-20h20 (Jennifer)	14h30-15h30 (Pavla)	17h00-18h00 (Jennifer) 18h05-19h20 (Jennifer) 19h25-20h40 (Jennifer)				180 €	Lundi : Salle de Kernisy Mardi : Salle annexe Mairie Ergué Armel Mercredi : École Pauline Kergomard
AQUAGYM (Petit bain)	12h15-13h15 (Kimberley)	12h-13h (Jenni) 19h-20h (Kimberley) 20h-21h (kimberley)		12h45-13h45 (Lucie) 16h15-17h15 (Lucie) 19h-20h (Kimberley) 20h-21h (Kimberley)	12h45-13h45 (Kimberley) 19h30-20h30 (Kimberley)		210 €	Piscine Kerlan Vian
NATATION APPRENTISSAGE			11H45-12H45 (Ewen)				210 €	Piscine Kerlan Vian
NATATION NIVEAU 1	12h15-13h15 (Jean Rieul)			17h-18h (sous réserve) 12h15-13h15 (Ewen)			210 €	Piscine Kerlan Vian / Jeudi soir : Piscine Aquarive Piscine Kerlan Vian Piscine Kerlan Vian Piscine Aquarive Piscine Aquarive / vendredi midi : Piscine Kerlan Vian Piscine Aquarive
NATATION NIVEAU 1-2	12h15-13h15 (sous réserve)			12h15-13h15 (Jean Rieul)				
NATATION NIVEAU 2				18h-19h (sous réserve)				
NATATION NIVEAU 2-3		19h-20h (Benoit)	19h00-20h00 (Violaine)	19h-20h (sous réserve)	12h30-13h30 (Jenni)			
NATATION NIVEAU 3		20h-21h (Benoit)						
MARCHE AQUATIQUE			14h-15h 15h-16h (Kimberley)			9h30-10h30 (Violaine)	110 €	Plage du Treustel (Ile Tudy)
ÉCO-RANDONNÉE						10h-12h (Stéphanie) 1 semaine sur 4	120 €	Lieux définis par l'animateur
MARCHE NORDIQUE		14h-15h30 (Thomas)					160 €	Lieux définis par l'animateur
HANDI-NAGE (créneau handisport - Grand bain)					15h15-17h15 (Violaine)		118 € (+ licence handisport) Pas de remise sur cette activité	Piscine Kerlan Vian (Partenariat "Handisport Cornouaille")
HANDI-NAGE (créneau handisport - Petit bain)					17h30-18h30 (Violaine)			
HANDI-AQUAGYM								
HANDI-AQUAGYM (créneau handisport - Petit bain)					15h30-16h30 (Kimberley)			

Tarif 16-25 ans, demandeurs d'emploi et personnes porteuses de handicap (sur présentation de justificatifs) : -20% sur le tarif de l'activité.  
Les cours sont assurés entre le 15 septembre 2025 et le 3 juillet 2026 (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 (20 pour la marche aquatique). L'association se réserve le droit de supprimer un créneau si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

Tarifs Adhésion Adulte : 22 €  
Sport Pour Tous Couple 2ème adulte : 17 €  
2025-2026 - 18 ans : 10 €