

## Basketball

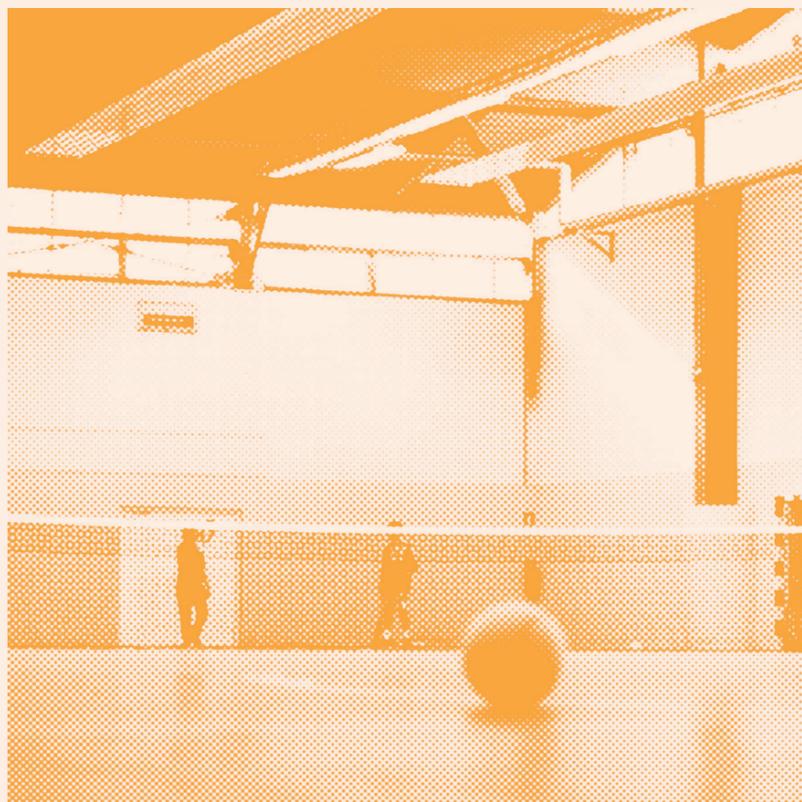
U10-U12		Mercrdi	16:00 - 17:00	220 €
U13-U15		Mercredi	17:00 - 18:00	220 €
Séniors Masculins	🏆	Mardi	20:00 - 22:00	220 €
Séniors Masculins		Jeudi	20:30 - 22:00	180 €

## Futsal

+16 ans	🏆	Lundi Mercredi	20:30 - 22:00 20:00 - 22:00	139 €
+16 ans		Jeudi	19:00 - 20:30	119 €

## Football

U8-U9	🏆	Mercredi Samedi	16:00 - 18:00 10:00 - 11:30	150 €
U10-U11	🏆	Mardi Mercredi	17:30 - 19:00 14:30 - 15:45	180 €
U12-U13	🏆	Mercredi Jeudi	14:30 - 15:45 17:30 - 19:00	180 €
U14-U18	🏆	Mardi Jeudi	18:00 - 20:00 18:00 - 20:00	180 €
U12-U18 F	🏆	Lundi Mercredi	17:30 - 19:00 15:45 - 17:00	155 €



## Handball

Baby : U5		Samedi	9:00 - 9:45	150 €
U7		Samedi	10:00 - 11:00	168 €
U9		Samedi	11:00 - 12:00	168 €
U11	🏆	Mercredi Jeudi	13:30 - 15:00 17:30 - 18:45	202 €
U13 G	🏆	Lundi Mercredi	17:30 - 18:45 15:45 - 17:00	202 €
U15 G	🏆	Mardi Mercredi	17:45 - 19:00 17:00 - 18:30	202 €
U13 F-U15 F	🏆	Mardi Jeudi	19:00 - 20:15 18:45 - 20:00	202 €
U18 G	🏆	Lundi Jeudi	18:45 - 20:15 18:45 - 20:00	204 €
S1-S2 G	🏆	Lundi Jeudi	20:15 - 22:00 20:00 - 22:00	240 €
S3 G	🏆	Mercredi	20:00 - 22:00	240 €
S Loisirs		Mardi	20:15 - 22:00	198 €

## Tennis

6-8 ans		Mercredi	13:30 - 14:15	245 €
8-10 ans		Mercredi	14:15 - 15:00	245 €
8-10 ans		Mardi	17:30 - 18:30	250 €
8-10 ans		Vendredi	17:30 - 18:30	250 €
10-12 ans		Mercredi	15:00 - 15:45	245 €
11-14 ans		Mardi	18:30 - 19:30	260 €
11-14 ans		Vendredi	18:30 - 19:30	260 €
11-14 ans		Vendredi	19:30 - 20:30	260 €
Adultes F		Mardi	19:30 - 20:30	305 €
Adultes F		Mardi	20:30 - 21:30	305 €
Adultes M		Mardi	21:30 - 22:30	305 €

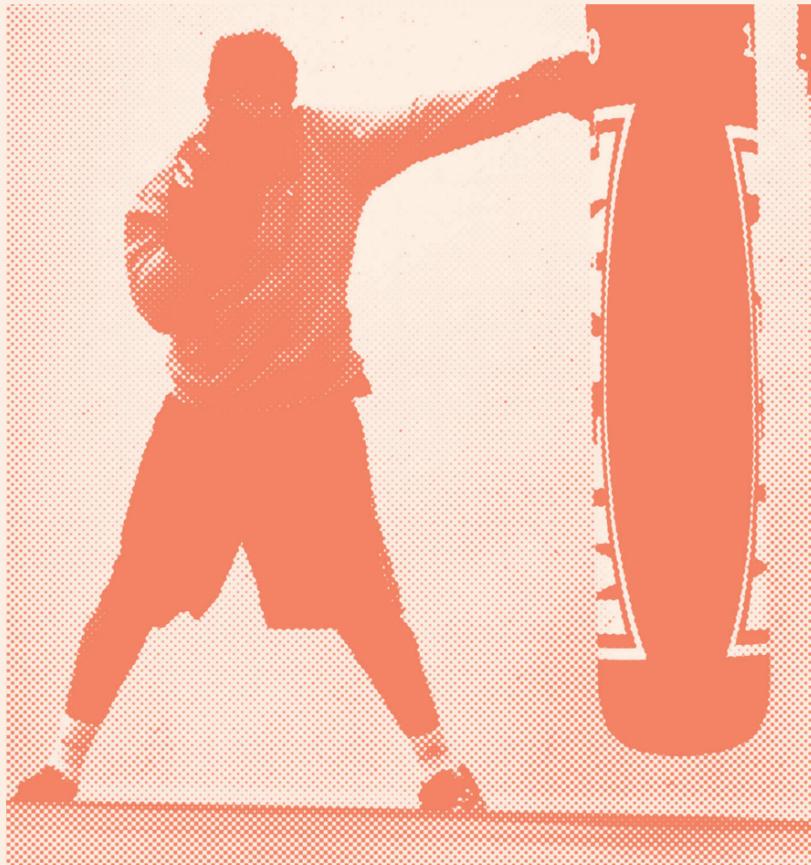
## Badminton

+15 ans libre		Lundi Mercredi Vendredi	12:15 - 13:15 12:15 - 13:15 12:15 - 13:15	185 €
11-15 ans		Lundi	18:00 - 19:00	163 €
+15 ans		Lundi	19:00 - 20:30	199 €
+15 ans libre		Vendredi	19:00 - 21:00	136 €

## Multisport

6-8 ans		Mercredi	15:00 - 16:00	187 €
9-11 ans		Mercredi	15:00 - 16:00	187 €





## JJB - Grappling

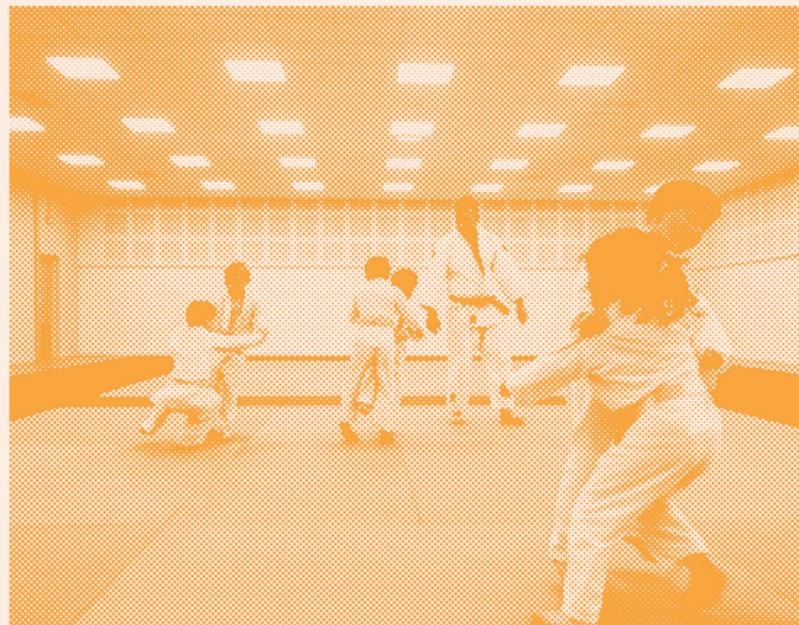
Dès 14 ans	Lundi	JJB	12h15-13h45
	Lundi	Grappling	19h00-21h00
	Mardi	Grappling	12h15-13h45
	Jeudi	Grappling	19h00-21h00
	Vendredi	JJB	12h15-13h45
	Samedi	JJB	12h15-13h45
			300 €

Dès 14 ans	Lundi	JJB	12h15-13h45
	Mardi	JJB	19h00-21h00
	Mardi	Grappling	12h15-13h45
	Mercredi	JJB	19h15-21h00
	Vendredi	JJB	12h15-13h45
	Samedi	JJB	12h15-13h45
			300 €

\*Attention formule spécial

## Self défense

+14 ans	Lundi	18:15 - 19:30	220 €
---------	-------	---------------	-------



## Judo

Éveil 4-5 ans	Lundi	17:15 - 18:00	200 €
Éveil 4-5 ans	Mercredi	15:45 - 16:30	200 €
6-8 ans	Mercredi	16:30 - 17:30	220 €
	Vendredi	17:15 - 18:15	
9 ans	Mercredi	17:30 - 18:45	220 €
	Vendredi	17:15 - 18:15	
10-11 ans	Mercredi	17:30 - 18:45	230 €
	Vendredi	18:15 - 19:45	
12-18 ans	Lundi	19:30 - 21:00	230 €
	Vendredi	18:15 - 19:45	
+18 ans	Lundi	19:30 - 21:00	250 €
	Jeudi	12:15 - 13:45	
	Vendredi	18:15 - 19:45	

## Boxe anglaise

10-14 ans	Mardi	17:30 - 19:00	224 €
+16 ans	Mardi	19:00 - 20:30	274 €
10-14 ans	Jeudi	17:30 - 19:00	224 €
+16 ans	Jeudi	19:00 - 20:30	274 €
10-14 ans	Samedi	9:30 - 11:00	224 €
+16 ans	Samedi	11:00 - 12:30	274 €

## Karaté

THÈME	PUBLIC	JOURS	HORAIRES
Cours enfants	Enfants	Mardi Jeudi	18:00 - 19:00 18:00 - 19:00
Technique de base	Adolescents Adultes Séniors	Mardi Jeudi Vendredi	18:00 - 19:15 18:00 - 19:15 12:15 - 13:15
Karaté traditionnel	Adolescents Adultes Séniors	Mardi Jeudi	19:15 - 20:30
Karaté défense training	Adolescents Adultes Séniors	Vendredi	19:45 - 21:00
Entraînements à thème	Adolescents Adultes Séniors	Samedi	10:30 - 12:00

PUBLIC	TARIF
Enfants (10-12 ans)	165 €
Adolescents (13-17 ans)	220 €
Adultes (18-59 ans)	245 €
Séniors (60 et plus)	220 €
Ceintures noires	205 €

## Sophrologie

+16 ans	Jeudi	20:00 - 21:00	210 €
+16 ans	Vendredi	11:00 - 12:00	210 €

## Pilates

+16 ans	Lundi	19:30 - 20:30	170 €
+16 ans - Débutant	Lundi	12:30 - 13:30	170 €
+16 ans - Avancé	Mardi	12:30 - 13:30	170 €
+16 ans	Mercredi	10:45 - 11:45	170 €
+16 ans - Débutant	Mercredi	18:15 - 19:15	170 €
+16 ans - Intermédiaire	Mercredi	19:45 - 20:45	170 €
+16 ans - Intermédiaire	Jeudi	12:30 - 13:30	170 €
+16 ans - Avancé	Jeudi	19:30 - 20:30	170 €

## Yoga

4-6 ans	Mercredi	14:30 - 15:30	280 €
6-8 ans	Mercredi	13:30 - 14:30	280 €
+16 ans Yoga adapté pour tous	Mercredi	12:30 - 13:30	240 €
+16 ans Vinyasa pour tous	Mercredi	18:30 - 19:45	250 €
+16 ans Yoga pour tous	Jeudi	12:30 - 13:30	210 €
+16 ans Vinyasa	Jeudi	18:30 - 20:00	280 €
+16 ans Hatha sur chaise	Jeudi	9:00 - 10:15	250 €
+16 ans Hatha	Jeudi	10:45 - 12:00	250 €
Yoga parents-enfants	Samedi	10:30 - 11:30	280 €

## Gym Dos Stretching

+16 ans	Mardi	10:30 - 11:30	165 €
+16 ans	Jeudi	10:45 - 11:45	165 €

## FAC

+16 ans	Lundi	12:30 - 13:15	135 €
---------	-------	---------------	-------

## STEP

+16 ans	Mercredi	19:45 - 20:30	135 €
+16 ans	Vendredi	18:30 - 19:15	135 €

## Cross training

+16 ans	Lundi	12:15 - 13:00	135 €
+16 ans	Mardi	12:15 - 13:00	135 €
+16 ans	Jeudi	12:15 - 13:00	135 €
+16 ans	Vendredi	12:15 - 13:00	135 €
+16 ans	Vendredi	17:30 - 18:30	165 €

## Gym douce

+16 ans	Vendredi	10:00 - 11:00	163 €
---------	----------	---------------	-------

## Gym forme détente

Séniors +	Vendredi	11:00 - 12:00	163 €
+16 ans	Mardi	9:00 - 10:15	164 €
+16 ans	Mercredi	9:15 - 10:30	164 €
+16 ans	Jeudi	9:30 - 10:45	164 €

## Gym sport santé

+16 ans	Jeudi	11:00 - 12:00	173 €
---------	-------	---------------	-------

## Gym tonic

+16 ans	Lundi	18:30 - 19:30	163 €
---------	-------	---------------	-------

## FESSIERS ABDOMINAUX ET CUISSES (FAC)

Une activité pour travailler son cardio et augmenter son tonus musculaire sur 3 zones précises : le fessier, les abdominaux et les cuisses.

L'encadrant ne vous fera pas porter des charges lourdes, mais vous fera faire de nombreuses répétitions.

L'enjeu : travailler sa posture, sa silhouette et ses muscles sur le temps long. Ces séances peuvent être vues comme libératrices, voire comme défouloirs ! Elles se concluent par des étirements.

## GYM TONIC

La Gym Tonic vous permet d'entretenir et/ou d'améliorer vos qualités physiques générales.

C'est une activité au rythme plutôt prononcé, qui se concentre beaucoup sur le renforcement musculaire et sur la mobilité articulaire. Elle sollicite le cardio et elle se destine à un public à la recherche d'une activité à l'intensité soutenue.

## GYM FORME DÉTENTE

La Gym Forme Détente vous permet d'entretenir et/ou d'améliorer vos qualités physiques générales.

C'est une activité à l'intensité modérée, qui se concentre aussi sur le renforcement musculaire, les étirements et la mobilité articulaire. Elle est d'intensité moyenne et se destine à un public adulte, à la recherche d'une activité intermédiaire.

## CROSS TRAINING

Le Cross Training est une activité complète, dynamique et plutôt dense. Elle permet à ses pratiquants de travailler leur force, leur endurance, leur proprioception, leur équilibre et leur vitesse (rien que ça !)

Elle se pratique en groupe, le midi ou le soir. Elle se destine, notamment, aux actifs souhaitant conserver une activité physique en parallèle de leur activité professionnelle.

## GYM DOS STRETCHING

La Gym Dos stretching est une activité idéale pour prévenir d'éventuelles blessures, pour s'assouplir. Elle permet également au corps de renforcer son équilibre et son aisance dans l'espace : c'est ce qu'on nomme la proprioception.

L'activité contient de nombreux exercices au sol et propose à ses pratiquants de nombreux étirements autour du dos et d'autres zones indispensables de notre anatomie.

## STEP LIA

Le Step LIA (pour low impact aerobic, l'aérobic à faible impact) se pratique autour d'un marchepied et sur les rythmes de la musique !

Les pratiquants travaillent des ensembles de pas -qui deviennent vite des chorégraphies- tout en montant et descendant d'un step (le marchepied) : ce qui fait nécessairement travailler le cardio, la coordination et la mémoire musculaire.

C'est une activité exigeante pour le souffle, mais très complète pour le corps et l'esprit.

## SPORT SANTÉ

Le Sport Santé s'adresse particulièrement aux personnes atteintes, ou ayant récemment été atteintes, de pathologies, de maladies chroniques. Il vise la réathlétisation de ses pratiquants. En somme : permettre une reprise douce d'une activité physique, pour aider son corps à vaincre la maladie, ou à s'en remettre.

Cette activité peut aussi, pour autant, s'adresser à toutes les personnes souhaitant se prévenir des blessures, des chutes et souhaitant soulager leur corps.

## Danse bretonne

Débutants	Jeudi	20:30 - 22:00	75 €
Confirmés	Jeudi	20:30 - 22:30	75 €
Mixtes	Mardi	9:30 - 11:30	75 €

## Modern'Jazz

4-6 ans	Mercredi	14:00 - 14:45	175 €
7-11 ans	Mercredi	17:30 - 18:30	205 €
12-16 ans	Mardi	17:30 - 18:30	205 €
Adultes débutants	Lundi	19:30 - 20:45	205 €
Adultes intermédiaires	Lundi	20:45 - 22:15	275 €

## Danse classique

4-6 ans	Mercredi	14:45 - 15:30	175 €
7-9 ans	Mercredi	15:30 - 16:30	205 €
10-16 ans	Mercredi	16:30 - 17:30	205 €
Adultes intermédiaires	Jeudi	18:45 - 20:15	235 €

## Danse hip-hop

8-14 ans	Mercredi	18:30 - 19:30	205 €
+15 ans	Mercredi	19:30 - 21:00	225 €
Breakdance 8-12 ans	Mardi	18:00 - 19:15	215 €
Breakdance +13 ans	Mardi	19:15 - 20:30	215 €



## Arts plastiques

7-10 ans	Mercredi	17:15 - 18:15	225 €
11-15 ans - BD/MANGA	Mardi	17:30 - 18:30	225 €
+16 ans	Mardi	18:30 - 20:00	245 €

## Écriture

Adultes	Mardi	19:15 - 20:30	235 €
---------	-------	---------------	-------

## Éveil de l'enfant

2-3 ans	Mercredi	16:00 - 17:00	183 €
4-5 ans	Mercredi	16:00 - 17:00	183 €
5-6 ans	Mercredi	16:00 - 17:00	183 €

## Théâtre

7-10 ans	Mercredi	13:00 - 14:15	205 €
11-14 ans	Mercredi	14:15 - 15:45	210 €
15-18 ans	Mercredi	17:00 - 18:30	210 €
Adultes	Mardi	19:00 - 21:00	235 €

## Mobil'toi

Espace jeunesse	Lundi	16:00 - 18:00
	Mardi	16:00 - 18:00
	Mercredi	14:00 - 17:30
	Jeudi	16:00 - 18:00
	Vendredi	16:00 - 18:00

Espace jeunesse Trégain	Lundi	16:00 - 19:00
	Mercredi	14:00 - 19:00
	Jeudi	16:00 - 19:00
	Vendredi	16:00 - 19:00

## Club Loisirs

Jeux de société	Lundi	14:00 - 18:00	55 €
Pétanque et palet	Vendredi	14:00 - 17:00	55 €

## Anglais

Débutants	Mercredi	18:15 - 19:30	258 €
Intermédiaires	Mercredi	17:00 - 18:15	258 €

## Conseiller numérique

Dès 12 ans	Sur rendez-vous	Gratuit
------------	-----------------	---------

## Activités adaptées



Danse	Lundi	18:30 - 19:30	205 €
Basket	Jeudi	18:00 - 19:00	180 €
Répét familial	Jeudi	14:00 - 16:00	155 €
Judo adapté adulte	Mercredi	18:45 - 20:00	205 €

## Gym rythmique

Jeunesse		Mercredi Samedi	18:00 - 19:30 9:30 - 11:30	202 €
Jeunesse		Mercredi Samedi	18:00 - 19:30 9:30 - 11:30	219 €
Aînées		Mercredi Samedi	18:00 - 20:00 9:30 - 12:30	219 €
6-10 ans		Vendredi	17:30 - 19:15	194 €
+15 ans		Vendredi	19:15 - 21:00	153 €

## Gym urbaine

12-14 ans		Mercredi	14:45 - 15:45	188 €
-----------	--	----------	---------------	-------

## Gym artistique

4-6 ans		Mercredi	17h00-18h00	183 €
6-10 ans		Mercredi	13h15-14h45	185 €
6-10 ans		Mardi	17h00-18h30	185 €
6-10 ans		Lundi Vendredi	17h30-19h00 17h00-18h30	230 €
+11 ans		Mardi Vendredi	18h30-20h00 18h30-20h00	230 €
+11 ans		Mercredi	18h15-19h45	190 €
+11 ans		Jeudi	18h00-19h30	190 €

## Athlétisme

U12-U14		Mercredi	14:00 - 15:45	150 €
U14-U16		Vendredi	18:00 - 19:30	150 €
U16		Mercredi	16:00 - 18:00	150 €