

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



lundi



relaxation-méditation

09:00 - 10:00

Séniors
Adultes
Adolescents

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Yoga

10:00 - 11:30

Adolescents
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Taï Chi

11:30 - 12:30

Adolescents
Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Renforcement Musculaire

14:00 - 15:00

Adultes
Séniors
Adolescents

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Pur Zen

15:00 - 16:00

Adultes
Familles
Séniors
Adolescents

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Pilates débutant

16:00 - 17:00

Adultes
Séniors
Adolescents

Confirmé
Expert

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Pilates confirmé

17:00 - 18:00

Adolescents
Séniors
Familles
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET



mardi

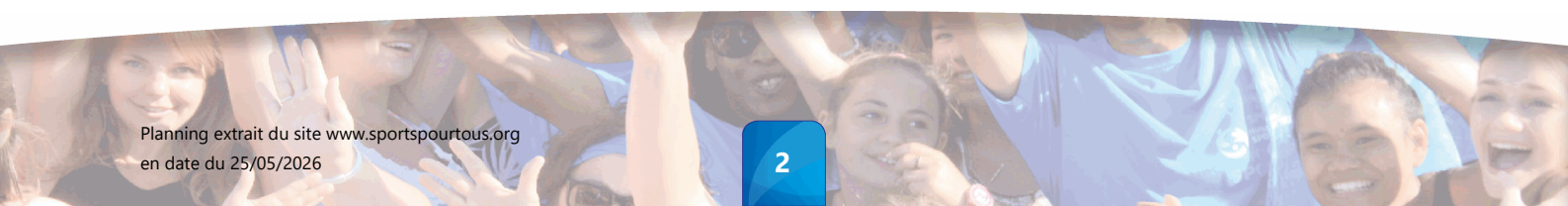




cardio renforcement	09:00 - 10:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Stretching	10:00 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Randonnée	14:00 - 16:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	EXTERIEUR
stretching	14:00 - 15:00	Avec prescription médicale Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
cardio renforcement	18:30 - 19:30	Adolescents Séniors Familles Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Cardio - danse	19:30 - 20:30	Familles Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET



mercredi





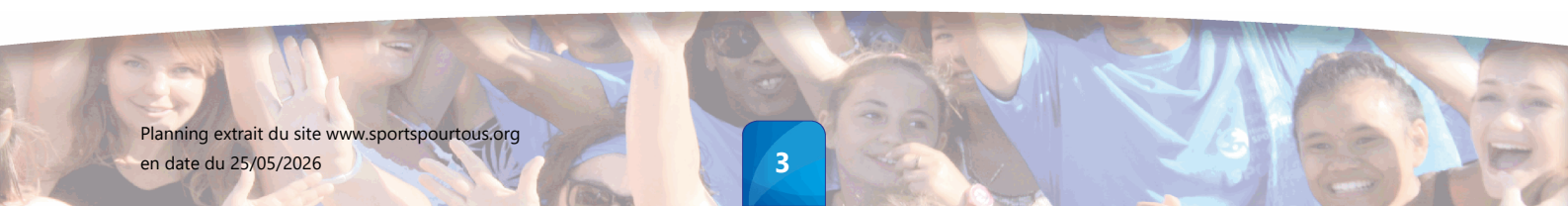
Aquagym	09:00 - 10:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	PLOUGONVELIN
yoga	09:45 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Qi-Gong	11:00 - 12:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Multi Sport enfants	15:00 - 16:15	Enfants Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE KERMARREC
Dance Mix	16:30 - 17:30	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE KERMARREC
Pilates-Stretching	17:30 - 18:45	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE KERMARREC



jeudi



Yoga	09:00 - 10:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Pilates débutant /stretching	10:15 - 12:00	Séniors Adultes	Débutant	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Randonnée	13:30 - 17:00	Familles Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé	EXTERIEUR
Activité Physique adaptée	14:30 - 15:30	Avec prescription médicale Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Activité Physique adaptée	15:30 - 16:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
cardio renforcement	18:45 - 20:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET





vendredi



cardio renforcement

09:00 - 10:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Gym Bien-être

10:00 - 11:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Taiji Quan

12:15 - 13:15

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

SALLE OMNISPORT DU
CONQUET

Marche nordique

14:00 - 16:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

EXTERIEUR



samedi



Aquagym

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé

PLOUGONVELIN



Lieux & contacts



Siège

TOP FORME CONQUETOIS

Rue Lieutenant Jourden

29217 LE CONQUET

T 0664054336

topformeconquetois@yahoo.fr



Lieux de pratique

EXTERIEUR

29217 LE CONQUET

PLOUGONVELIN

29217 PLOUGONVELIN

SALLE KERMARREC

29217 LE CONQUET

SALLE OMNISPORT DU CONQUET

JF KENNEDY

29217 LE CONQUET