FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

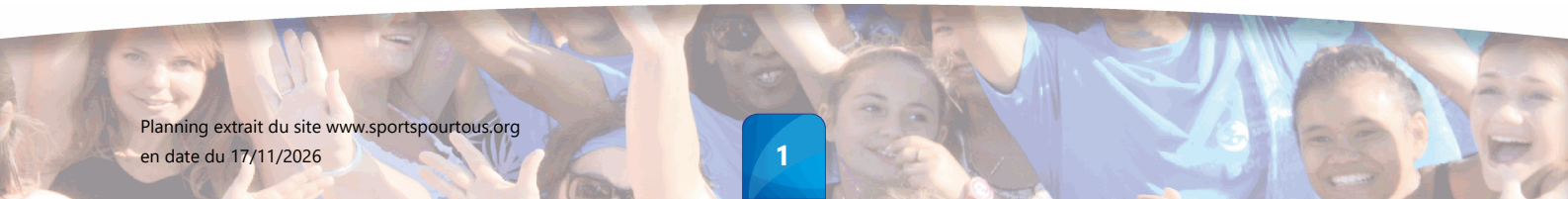
TOP FORME
CONQUETOIS
Rue Lieutenant Jourden
29217 LE CONQUET

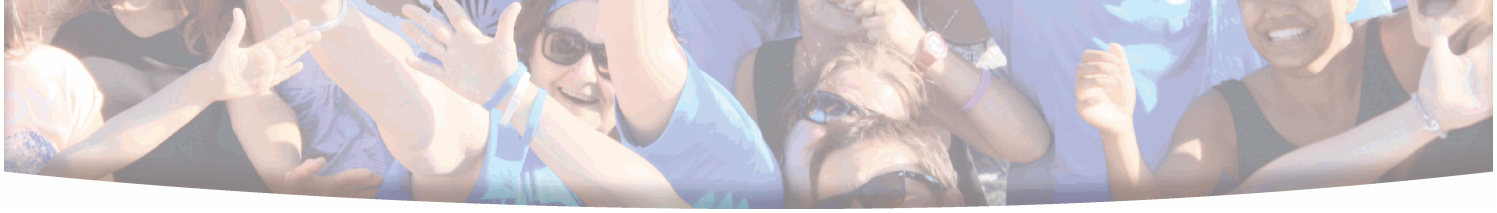
Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

relaxation-méditation	09:00 - 10:00	Séniors Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Yoga	10:00 - 11:30	Adultes Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Taï Chi	11:30 - 12:30	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Renforcement Musculaire	14:00 - 15:00	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Pur Zen	15:00 - 16:00	Familles Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
yoga	16:00 - 17:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET

mardi

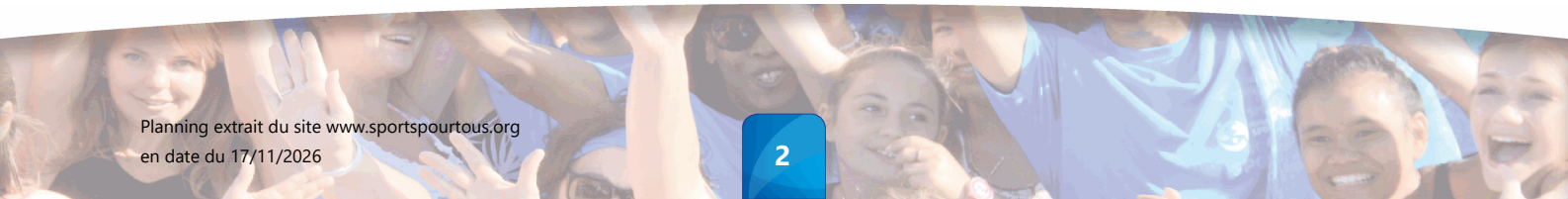


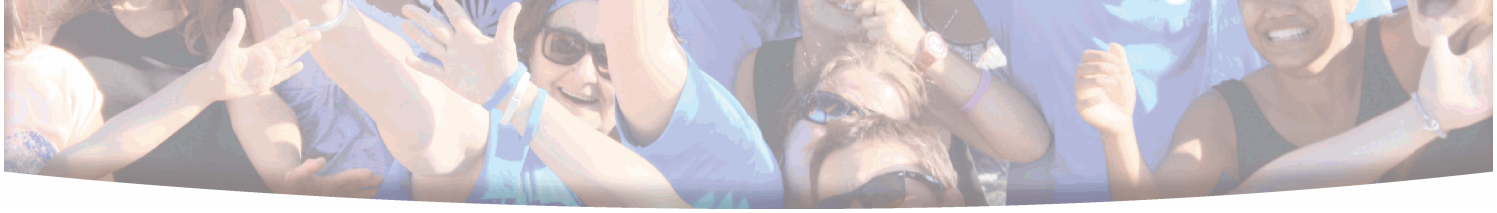


cardio renforcement	08:50 - 09:50	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Stretching	10:00 - 11:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
stretching	13:30 - 14:30	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Randonnée	14:00 - 16:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	EXTERIEUR
pilâtes doux	14:30 - 15:30	Adultes Séniors	Débutant	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
pilâtes confirmé	15:30 - 16:30	Adultes Séniors	Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
cardio renforcement	19:00 - 20:30	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET

mercredi

Aquagym	09:00 - 10:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	PLOUGONVELIN
yoga	09:45 - 11:00	Adultes Séniors	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 - 15:45	Enfants	Débutant Confirmé Expert	SALLE KERMARREC
Dance Mix	16:00 - 17:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE KERMARREC
Pilates-Stretching-relaxation	17:00 - 18:30	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE KERMARREC



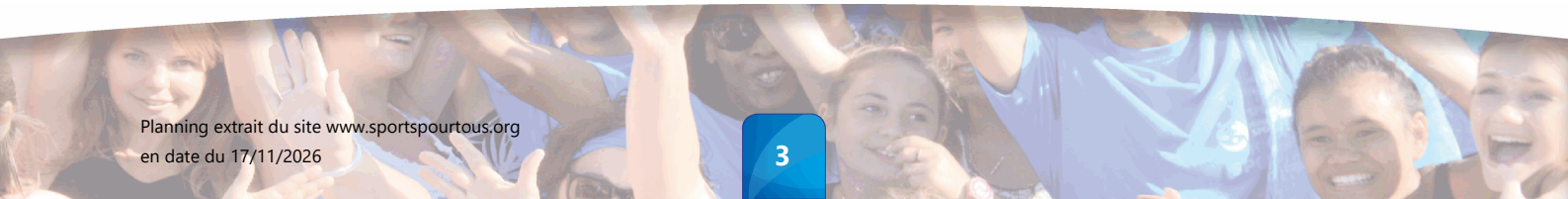


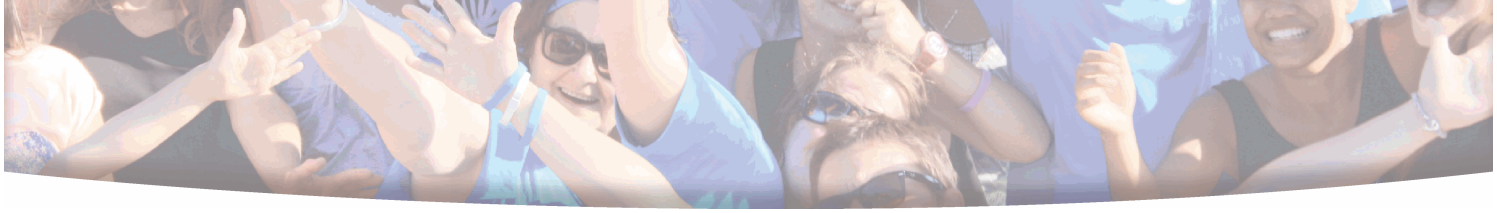
jeudi

Yoga	09:00 - 10:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Pilates tout niveau	10:15 - 11:15	Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
stretching/relaxation	11:15 - 12:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Randonnée	13:30 - 17:00	Adultes Familles Séniors Adolescents	Débutant Confirmé	EXTERIEUR
Activité Physique adaptée	14:30 - 15:30	Séniors Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Activité Physique adaptée	15:30 - 16:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
cardio renforcement	19:00 - 20:00	Adultes Séniors Adolescents	Débutant Confirmé Expert	SALLE OMNISPORT DU CONQUET

vendredi

cardio renforcement	09:00 - 10:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	SALLE OMNISPORT DU CONQUET
Gym Bien-être	10:00 - 11:00	Séniors Adultes	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	Séniors Adultes	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