

Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



lundi



**EQUILIBRE & PREVENTION
DES CHUTES**

14:15 - 15:15

Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

LA POTERIE MAISON DE
QUARTIER

**EQUILIBRE & PREVENTION
DES CHUTES**

15:55 - 16:55

Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE MOLÈNE DOJO

Ballon Suisse "Swiss Ball"

17:15 - 18:15

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DE DANSE
ESPACE VICTOR HUGO

**GYM D'ENTRETIEN
Renforcement musculaire**

20:00 - 21:00

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU MILLE CLUB
PLOUFRAGAN



mardi



Pilates

10:00 - 11:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU GRIMOLET

STRETCHING

19:00 - 20:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU GRIMOLET

**CARDIO RENFORC.
MUSCULAIRE**

20:30 - 21:30

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU GRIMOLET



mercredi





Gym Douce

10:00 - 11:00

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU MILLE CLUB
PLOUFRAGAN

GYM D'ENTRETIEN Renforcement musculaire

18:00 - 19:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

ST HERVE FOYER A. LE
DÛ

GYM D'ENTRETIEN Renforcement musculaire

18:30 - 19:30

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DE DANSE
ESPACE VICTOR HUGO



jeudi



GYM D'ENTRETIEN Renforcement musculaire

19:15 - 20:15

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DE DANSE
ESPACE VICTOR HUGO

PILATES

20:30 - 21:30

Adultes
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DE DANSE
ESPACE VICTOR HUGO



vendredi



GYM D'ENTRETIEN Renforcement musculaire

10:00 - 11:00

Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DE DANSE
ESPACE VICTOR HUGO

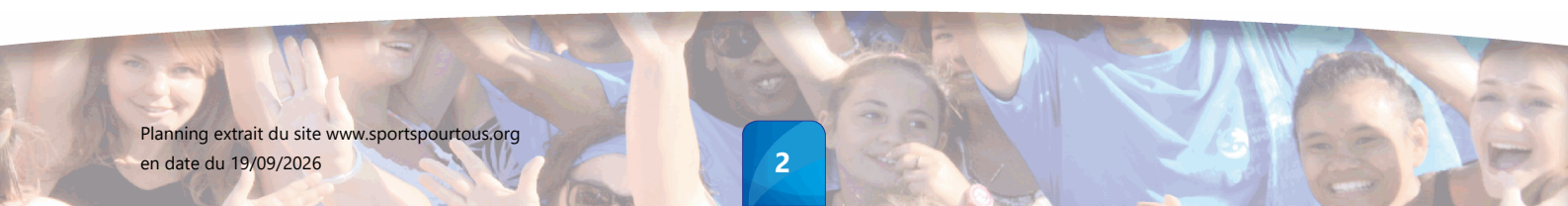
GYM DOUCE

11:00 - 12:00

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

SALLE DU GRIMOLET





Lieux & contacts



Siège

EPMM SPORTS POUR TOUS PLOUFRAGAN
16 RUE JACQUES MONOD
22000 SAINT-BRIEUC
T 0684620205
annick.jagoret@orange.fr



Lieux de pratique

EXTÉRIEUR

22440 PLOUFRAGAN

SALLE DE DANSE ESPACE VICTOR HUGO

RUE DE LA MAIRIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE DU MILLE CLUB PLOUFRAGAN

COMPLEXE SPORTIF DU HAUTCHAMP
22440 PLOUFRAGAN

ST HERVE FOYER A. LE DÛ

SAINT HERVE
22440 PLOUFRAGAN

LA POTERIE MAISON DE QUARTIER

LA POTERIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE DU GRIMOLET

RUE DE LA MAIRIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE MOLÈNE DOJO

HAUTCHAMP
22440 PLOUFRAGAN

