FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

EPMM SPORTS POUR TOUS PLOUFRAGAN
16 RUE JACQUES MONOD

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

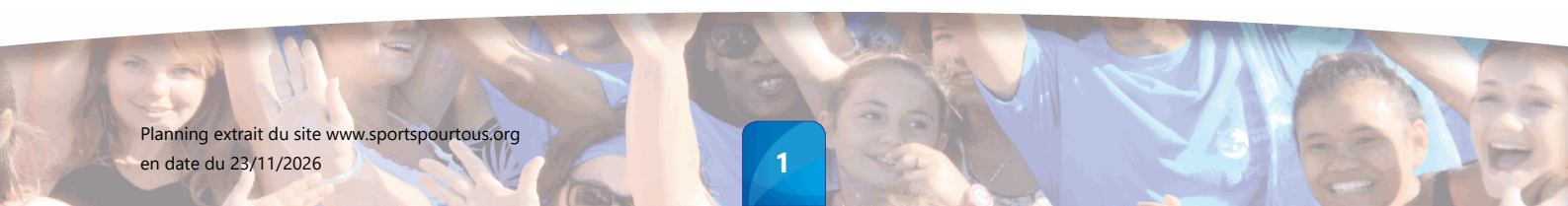
lundi

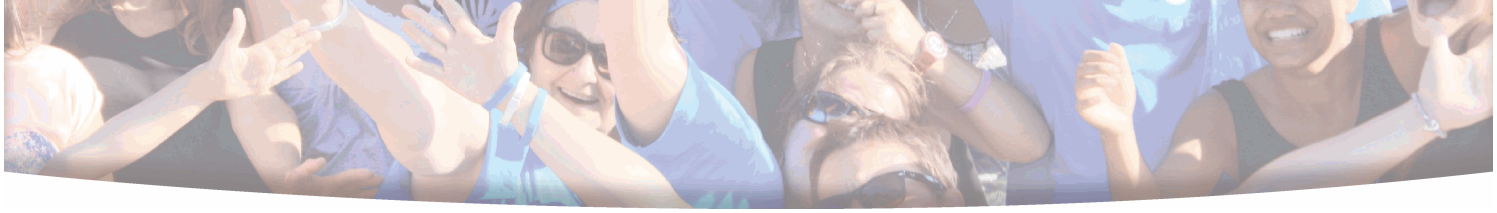
EQUILIBRE & PREVENTION DES CHUTES	14:15 - 15:15	Séniors	Débutant Confirmé Expert	LA POTERIE MAISON DE QUARTIER
EQUILIBRE & PREVENTION DES CHUTES	15:55 - 16:55	Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE MOLÈNE DOJO
Ballon Suisse "Swiss Ball"	17:15 - 18:15	Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DE DANSE ESPACE 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	20:15 - 21:15	Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DU GRIMOLET

mercredi





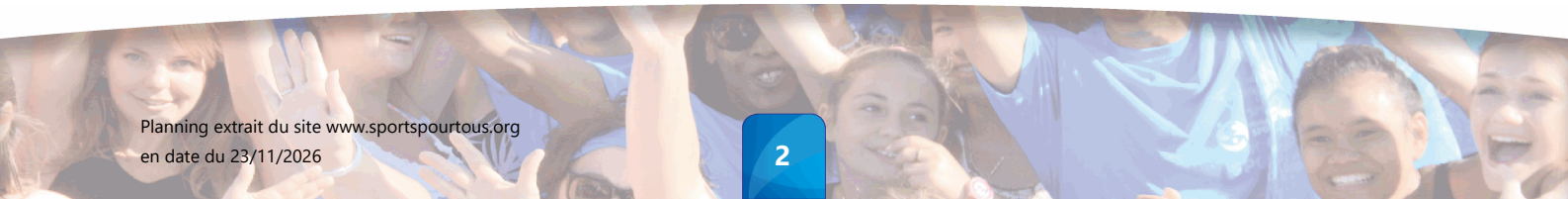
Gym Douce	10:00 - 11:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé Expert	SALLE DU MILLE CLUB PLOUFRAGAN
GYM D'ENTRETIEN **Renforcement musculaire**	18:00 - 19:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	ST HERVE FOYER A. LE DÛ
GYM D'ENTRETIEN **Renforcement musculaire**	18:30 - 19:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DE DANSE ESPACE VICTOR HUGO

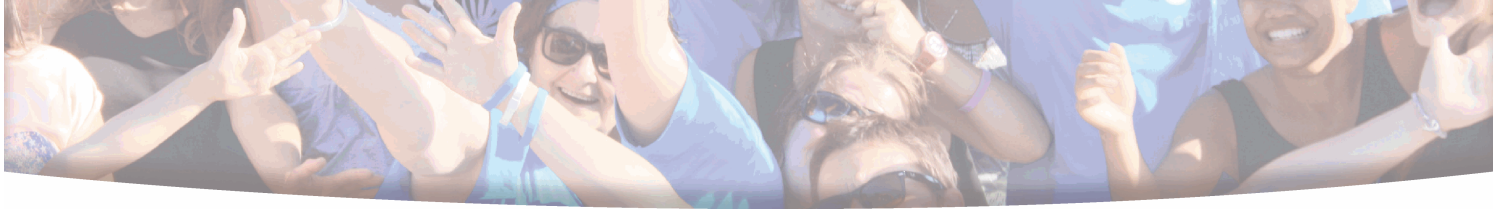
jeudi

GYM D'ENTRETIEN **Renforcement musculaire**	19:00 - 20:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE DE DANSE ESPACE VICTOR HUGO
PILATES	20:15 - 21:15	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

LA POTERIE MAISON DE QUARTIER
LA POTERIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE DE DANSE ESPACE VICTOR HUGO
RUE DE LA MAIRIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE DU GRIMOLET
RUE DE LA MAIRIE
22440 PLOUFRAGAN

SALLE DU MILLE CLUB PLOUFRAGAN
COMPLEXE SPORTIF DU HAUTCHAMP
22440 PLOUFRAGAN

SALLE MOLÈNE DOJO
HAUTCHAMP
22440 PLOUFRAGAN

ST HERVE FOYER A. LE DÛ
SAINT HERVE
22440 PLOUFRAGAN

