

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



## lundi



**ENTRETIEN**

10:30 - 11:30

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE

**PILATES**

17:00 - 18:00

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**BALLON SUISSE**

18:00 - 19:00

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**

19:00 - 20:00

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE



## mardi



**MARCHE**

09:15 - 10:15

Adultes

Débutant  
Confirmé

EXTERIEUR

**GYM DYNAMIQUE**

09:15 - 10:15

Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**GYM SENIOR**

14:00 - 15:00

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**GYM DANSEE**

18:00 - 19:00

Enfants  
Adolescents

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE

**PILATES**

19:30 - 20:25

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**RENFO/STEP**

20:30 - 21:30

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE



## mercredi



**EVEIL CORPOREL**

09:30 - 10:30

Enfants

Débutant

SALLE L'ENVOLEE

**GYM DANSEE**

10:45 - 11:45

Enfants

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**GYM ADAPTEE**

17:20 - 18:20

Personnes  
handicapées

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**RENFO STRETCHING**

18:30 - 19:45

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE



## jeudi



**GYM BALLON**

09:15 - 10:15

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**GYM DANSEE**

18:00 - 19:00

Adolescents  
Enfants

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**LATINO FITNESS**

19:15 - 20:15

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE



## vendredi



**GYM ENTRETIEN**

09:00 - 10:00

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

SALLE ARTS ET ESPACE

**MARCHE NORDIQUE**

14:00 - 16:00

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

EXTERIEUR

**STRETCHING RELAXATION**

18:00 - 19:15

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE

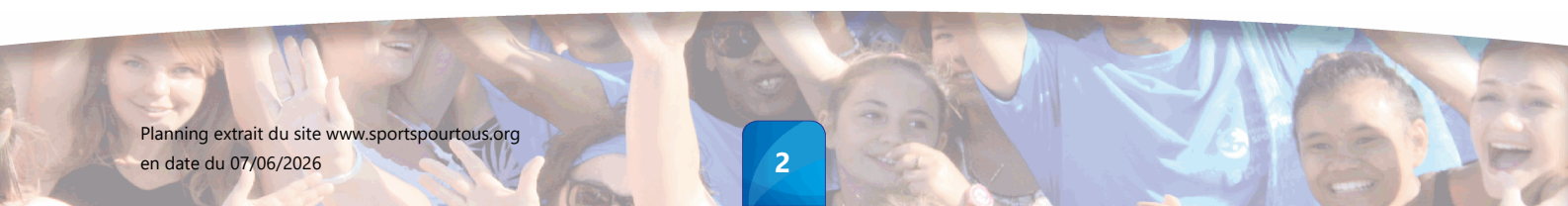
**GYM TONIQUE / STEP**

19:05 - 20:05

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE L'ENVOLEE





## Lieux & contacts



### Siège

ASSOCIATION GYM LOISIRS PLABENNEC

1 RUE PIERRE JESTIN

29860 PLABENNEC

T 0298339894

mainic9587@gmail.com



### Lieux de pratique

#### EXTERIEUR

29860 PLABENNEC

#### SALLE ARTS ET ESPACE

ZONE DU CALLAC

29860 PLABENNEC

#### SALLE L'ENVOLEE

ESPACE LOUIS COZ

16 RUE PIERRE JESTIN

29860 PLABENNEC

